

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**Z.M.BOBUR NOMLI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: Belbog`li kurash usullarida yosh kurashchilarni
tayyorlash xususiyatlari**

Bajardi:

Usmonov Farxod

Ilmiy rahbar:

Z. Jumaqulov

Andijon 2013

**Mavzu: Belbog`li kurash usullarida yosh kurashchilarni
tayyorlash xususiyatlari**

Reja:

KIRISH

Belbog`li kurash turlarini vujudga kelishi va taraqqiy etishi

ASOSIY QISM

Bolalar bilan belbog`li kurash mashg`ulotlarini tashkil etish jarayonlari

Belbog`li kurash usullarining texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlari

XULOSA

Bolalar va aholi o`rtasida belbog`li kurash turlarini ommaviylashtirish

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

ILOVALAR

Kirish

O'tgan davrlarda mamlakatimizda jahonga mashhur pahlavonlar etishib chiqqan. Ular xorijiy mamlakatlar shuningdek Evropa mamlakatlari kurash maydonlarida barcha raqiblarini mag'lub etib, tengi yo'q pahlavonlar deb tan olingan. Hozirgi kunda o'zbek kurash usullarini ommaviylashib borishi, milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi va ajdodlarimiz azaliy orzulari ro'yobga chiqayotganligidan dalolatdir.

Tarixga bir nazar tashlasak O'rta Osiyo hududlarida insoniyat shakllanganiga taxminan yarim million yil davr bo'ldi. Ibtidoiy jamoa davridanoq inson o'zini himoya qilishga, yashash uchun kurashishga hamda ov qilishga majbur bo'lgan. Buning uchun albatta u ongsiz ravishda jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar bajargan. Yashash uchun kurash va jamiyatda o'z o'rnini topishga intilishda jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanganlikning ahamiyati katta bo'lgan.

O'rta Osiyo xalqlari milliy kurash usullari qadimgi tarixga ega bo'lib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Evropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda mohir kurashchilar haqida Sharq mutafakkirlari o'z asarlarida yozib qoldirgan.

O'zbek zamini qadimdan buyuk allomalar, polvon va pahlavonlar yurti hisoblanib kelgan. Xalqimiz o'zining milliy g'ururi, iftixori, mexmondo'stligi va tantiligi bilan boshqa millatlardan tubdan farq qiladi. Mustaqilligimizni 15 yilligi arafasida sport sohasida dunyoning rivojlangan mamlakatlari qatoridan joy olish bejiz emas. Ko'plab mahoratli sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritishib, davlatimiz madhiyasi sadolari ostida bayrog'imizni yuksakka ko'tarilishi oqibatida, o'zbek xalqi dunyo xalqlariga o'zligini namoyon qildi. Bunda albatta har bir sportchi tomonidan qo'lga kiritgan g'alaba, butun o'zbek xalqi g'alabasi timsolida namoyon etiladi.

O'zbek xalqlarining milliy kurash usullari-qozoq va qirg'izlarning Kures, Alish, turkmanlarning Goresh, Uyg'urlar, tojiklarning Gushtingiri kabi kurash usullaridan, shuningdek tuva, xokas, totar va boshqird halqlarining Kuresh va Xuresh, armanlarning Kox, gruzinlarning Chidaoba, va moldovanlarning Trinte-

dryapte kurash usullaridan deyarli farq qilmaydi. Evropa xalqlari va Slavyan elatlarida ham o'zbek milliy kurash usullariga o'xshash "Borba na poyasax" kabi kurash turlari mavjud.

Milliy kurash usullarining taraqqiyotiga hamda, ommaviylashib borishiga xalqlarni o'zaro birdamlikda yashashlari, ularning milliy an'analari va urf odatlarini uyg'unlashib ketishining ahamiyati katta bo'lgan. Shu bilan birga O'rta Osiyo mamlakatlari hududidan "Buyuk Ipak yo'lini" o'tishi ham xalqlar orasida jismoniy mashqlar va yakkakurash sport turlarini o'zlashtirilib borilishiga va ommaviylashuviga katta ta'sir ko'rsatgan. Chunonchi uyg'urlar, mo'g'ullar, xitoylar va koreyslarda ham o'zbek milliy kurash usullariga o'xshash kurash usullari shakllangan.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi: Bitiruv malakaviy ishda belbog'li kurash mashg'ulotlariga bolalarni saralash ular bilan dastlabki sport tayyorgarlik mashg'ulotlari tashkil etish, sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida kurashchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etish masalalari o'rganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash: Andijon viloyati qo'rg'ontepa tumani Dardoq bolalar sport majmuasida tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida 40 dan ortiq belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarlik jarayonlari o'rganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni: Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda adabiyot va o'quv materiallari hamda Internet materiallarini tahlili o'tkazildi. Pedagogik nazoratda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar nazorat me'yorlari orqali baholandi. Ma'naviy va ahloqiy tayyorgarlik jarayonlarini o'rganishda suhbatlar, anketalar, testlar o'tkazildi. Tibbiy ko'rik davomida tana tuzilishi, bo'y va tana qismlari uzunligi hamda tana vazni o'rganildi.

Belbog`li kurash turlarini vujudga kelishi va taraqqiy etishi

O`rta Osiyo halqlari o`zlarining ko`p ming yillik tarixida harbiy bosqinchilik yurishlarni boshidan kechirganlar. Ibtidoiy jamoadan tortib hamma davrlarda mahalliy halq jangchilari o`zlarining mohirligi, jangovorligi hamda qahramonligi bilan tarixda qayd etilib kelgan. Saklarning jangovor quroli kamon hisoblanib ular kamon bilan har qanday holatda yuz metr masofadagi nishonni bexato urganlar. Shuningdek ular xanjar va boltalar bilan ham qurollanishgan.

Tarixiy yodgorliklarda topilgan mozor qoldiqlarida askarlar qabrlariga qo`yilgan haykalchalarda qurollangan jangchi aks ettirilgan. Jangchilar qurol yarog`lari, xo`jalik buyumlari bilan birga dafn etilgan. Xanjarlar shu davrga xos bo`lgan uchi qayrilgan, yoysimon shaklda, bo`lgan. Kamon o`qlari chirib ketgan bo`lsada uchlari temirdan yasalganligi uchun saqlanib qolgan. Temirdan ishlangan chopqilar, bolta, pichoqlar ham saqlanib qolgan. Shuningdek nayzalarning uchliklari, gurzilarga qatirilgan sanchqilar ham saqlangan. Yodgorliklar shundan dalolat beradiki qadimgi sak va massaget qabilalarining asosiy qurollari maxsus rang bilan bo`yalgan kamon bo`lib, ular yuz metr masofadagi nishonni bexato urganlar. Jangchilar maxsus jang kiyimlari, dubulg`a va sovut kiyganlar. Ular qalqon va engil boltalar bilan qurollanganlar. Bolta bilan jang qilish va uni bexato uloqtirishga mohir bo`lganlar.

O`rta Osiyo davlatlarining ijtimoiy iqtisodiy hayoti va taraqqiyoti ko`plab xorijiy mamlakatlarni qiziqtirgan hamda ularning ta'sirida bo`lgan. Mahalliy halq va elatlar tarixini o`rganish, ularning urf-odatleri, bayramlari, an'analari ma'naviy va madaniy yodgorliklari, halq turmush tarzi, qabilalar o`rtasidagi munosabatlar, urug`chilik aloqalari, davlatning ichki va tashqi siyosatlari, hunarmandchilik, dehqonchilik va chorvachilik, savdo aloqalar, er osti boyliklari, tabiiy boyliklar, hayvonot va o`simliklar dunyosi, halqning jangovorligi, ularning qurol yarog` turlari va jang usullari haqida ma'lumotlar yig`ish va o`rganish maqsadida xorijiy sayohatchilar va olimlar bu mamlakatlarga kela boshlaganlar. Chunki O`rta Osiyo halqlari kuchli harbiy qudratga ega bo`lib har bir davlat ixtiyorida harakatdagi

harbiy qo`shinlar tutilgan. Ular tarkibida mohir jangchilar, chavandoz va pahlavon kurashchilar bo`lgan. Ularga mohir sarkardalar va lashkarboshilar muntazam harbiy jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlari o`tkazib turganlar. Shu bilan birga urush harakatida mahalliy xalqdan oddiy askarlar ham janglarga safarbar etilgan. Jangchilarning qahramonliklari, mashhur janglar sharq allomalarining “Jangnoma” asarlarida, xalq og`zaki ijodi – dostonlarda yozib qoldirilgan.

O`rta Osiyo xalqlari o`zining uzoq o`tmishida millat sifatida shakllanish jarayonida ko`plab ijtimoiy o`zgarishlarni boshidan kechirgan. Bosqinchilarga qarshi mardonavor kurash olib bordilar, millat sifatida shakllandilar va toblandilar. Davrlar o`tishi bilan halqimizning milliy udumlari, urf-odatlar, shularga asosan xalq milliy uyinlari va jismoniy tarbiya mashqlari, takomillashib bordi.

Xalqlarimiz qadim zamonlardan yashash uchun kurash, tabiat inijliklarini bartaraf qilish hamda ezgulikka intilib yashashga moslashib kelganlar. Turkiston o`lkasida istiqomat qilgan elatlar, ya'ni hozirgi o`zbeklar, tojiklar, qozoqlar, qirg`izlar, qoraqalpoqlar, turkmanlar va boshqalarning ajdodlari o`zlariga xos jismoniy madaniyatni turli jismoniy mashqlar, o`yinlari va musobaqalari muayyan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning hayot kechirishi tarzdan kelib chiqqan bo`lib, ular hayotning ichki va tashqi muhit xususiyatlarini o`zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniqishi, ularni baquvvat, epchil, chidamli, dadil va dov yurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan.

Ular o`z farzandlarini o`zlarining munosib vorislari sifatida ko`rishgan hamda ularni jasur, kuchli va pahlavon bo`lib voyaga etkazish uchun astoydil harakat qilishgan. Ilk yoshlik chog`laridanoq ularni tarbiyasi bilan jiddiy shug`ullanishgan. Ularga qilichbozlik san'atini, kamondan o`q otish sirlarini, kurash tushish malakalarini, otda yurish va uloq chopish, ot ustida kurash tushish, raqibga zarba berish hamda turli og`irlikdagi toshlarni ko`tarish singari maxsus mashqlar majmuasini o`rgatib borishgan.

O`zbekistonda sportning o`ziga xos xususiyatlaridan biri aniq ifodalangan milliy xarakterdagi sport turlari, ag`darish ko`pkari, poyga, kurash xalq o`yinlari va hokazolarning birligidir. Bu sport turlarining hammasi qadim zamonlarda paydo

bo'lgan taraqqiyotning har bir tarixiy bosqichida turli ijtimoiy vazifani bajargan va o'z shaklini o'zgartirgan. Fikrimizning dalili sifatida keling, o'tmishga bir nazar tashlaylik.

Aleksandr Makedonskiyning O'rta Osiyoga yurishlari davrida bu erda jismoniy tarbiya keng rivojlangan edi. O'rta Osiyoda qadimgi Yunonistondagi olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma-xil o'yinlar o'tkazilgan. So'g'diyona va Baqtriya soldatlari mavjud bo'lgan davrlar miloddan oldingi IV asr O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-dorbozlar juda mashhur bo'lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar, chegirikchi simbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o'zlarining ajoyib va xatarli o'yinlarini qiziqchi va masxarabozlarning o'tkir satira va kulgi bilan sug'orilgan turli sirk sahnalari, o'qdek uchadigan muallakachilar va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarning o'yinlari, xukkachi va yog'och oyoqlarning jo'shqin raqslar va ot o'yinlarni korfarmonlarning chuqur ma'noli so'zlari va baytlarini sozandalarning bu o'yinlarga moslangan mashqlarini ko'z-ko'z qilganlar. qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o'z davrlari zimmasiga ma'lum majburiyatlar yuklangan. Yosh qiz va yigitlar hayotda kerak bo'ladigan epchillik, chidamlilik, chaqqonlik, qat'iylik va jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishlari lozim edi.

O'rta Osiyoda ilk feodalizm davrida xalq harakatlari kuchayib ketganligi sababli badavlat kishilarning o'smir bolalari qadimiy spartalilarda bo'lgani singari, soqchilik xizmatiga o'rgatilgan edi. Sasoniylar davlatida urush va xarbiy-jismoniy jihatdan tayyorlash nazariyasi ishlab chiqildi va saroy ahli uchun yozilgan «Oyinnoma» nomli didaktik asarda bayon qilindi. «Oyinnoma»da berilgan ma'lumotlarga ko'ra, Sasoniylar davrida zodogonlarning bolalari 6 yoshgacha otalarining uyida yashar, 7 yoshga etgandan keyin davlat tarbiyasiga o'tkazilib, xukmdorlik ixtiyorida bo'lgan maxsus maktablarga joylashtirilar va 19 yoshga etgunga qadar ana shu maktabda tahsil ko'rardi. U bilimi va bahodirligi bilan mashhur bo'lgan kishilar shu maktablarda murabbiylik vazifasini o'tar edilar. Sasoniylar maktablarda bolalarni jismoniy tarbiyalash masalasiga alohida e'tibor

berilar edi. Ular sovuqqa, ochlikka, chanqoqlikka, og`riqqa chidamli bo`lishi, tez yugurishi, uzoqqa sakrashi, otga chaqqon minishi, tez chopishi, kamon va o`q-yoy otishda, qilichbozlikda mo`ljalli, tezgir bo`lishi, kuzatish jang usullarini yaxshi bilishi talab qilinar edi.

Boburning qizi Gulbadanbegimning yozishicha, xotin-qizlar ham shodlik kunlarda mardona kiyimlar kiyganlar va chavondozlik, tirondozlik kabi o`yinlarda faol qatnashganlar. Tilsim to`yi munosabati bilan to`y marosimiga yig`ilgan begimlar haqida to`xtab, podshohning o`ng tomonida zarduzi ko`rpachalarda o`tirgan. Begimlarning ismlarini mufassil va birma-bir sanab o`tib, mardona kiyimlarni kiyadilar va zaxgirtiroshlik, chavondozlik, tirondozlik kabi har xil hunarlarga usta edilar va sozlardan ko`pchiligini chalar edilar, deb yozgan edi Gulbadanbegim.

Abu Ali Ibn Sino odam gavdasining mutanosibligi va uning harakati mexanikasini o`rganadi. U jismoniy tarbiyaning kishi organizmiga ijobiy ta'sir ko`rsatishni nazariy jihatdan isbotladi va uni qo`llash yo`llarini ishlab chiqdi.

Ibn Sino badantarbiyani ikkiga bo`ladi. Birinchi turi, bu odamning ish jarayonida qiladigan harakatlari, ikkinchisi esa maxsus badantarbiya harakatlari. Besh jilddan iborat «Al qonun»da kishi tanasining tuzilishining tavsifi kasalliklar etimologiya sog`lom hayot kechirish haqida ta'limot, kasalliklarni tabiat kuchlari va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko`rsatmalar beriladi. Ibn Sinoning profilaktikaga doir ko`rsatmalari haqidagi fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarning uzoq umr ko`rishlari haqida g`amxo`rlik qilib, ularga butun hayoti davomida sog`lom yashash va sog`likni mustahkamlash uchun zarur bo`lgan rejimni o`rgatadi. U yosh va sog`lom hollarga mos keladigan ovqat tanlab iste'mol qilish, turar joy va tanani toza tutish, shuningdek jismoniy mashqlarni qilish uzoq umr ko`rish vositalari deb hisoblaydi. Ibn Sino turli mashqlar orasida me'yori bilan uzoq va tez yurish, kurash tushish va ot minishni alohida ta'kidlar edi. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko`zda tutiladigan asosiy maqsad qon aylanishini, nafas olishni va organizmdagi moddalar almashinuvini yaxshilashdan iboratdir. U jismoniy mashqlar bilan erkin va zo`riqmasdan shug`ullanishni, bunda organizmlar

faoliyatida paydo bo'lgan donlanish nafas olishni tezlashtirmasligi va yurak faoliyatining keskin ravishda ketmasligiga erishishni tavsiya qiladi. O'sha vaqtlarda Ibn Sino jismoniy mashqlar qo'llash uslubiyatiga doir etarlicha ko'rsatmalar bera olgan edi. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy e'tibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha bo'ladi. Agar organlar juda mo'tadil bo'lsa, ular uchun mo'tadil badan muvofiq keladi. Kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq va zarur bo'lsa, o'sha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq bo'lgan jismoniy tarbiya tayinlanadi. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqidagi chuqur ilmiy fikrlarini asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturi amal bo'ldi. Barcha mamlakatlarning xalqlari o'rtasida jismoniy mashqlar, ayniqsa akrobatika katta shuhrat qozongan edi.

Jismoniy tarbiyaning eng murakkab mashqlaridan bo'lgan yugurishda g'oyatda chidamli bo'lish o'zbek yuguruvchilari uchun xarakterli bo'lgan. Buning erkin misoli shuki, qadim zamonlarda chet elliklar bilan bo'lgan qattiq janglardan keyin yuguruvchi jangchi g'alaba habarini jang maydonidan o'z elatlariga tez yugurib etkazar edi. Bundan tashqari qadim zamonlarda jang boshlanishidan xabar topgan tez yurar razvetkachi o'z xonini xabardor qilishda marafon yugurishdan foydalanib shahar va vodiylarni bosib o'tar edi. Shulardan Abu Muslimning Bodiyyoldon Samarqandiy ismli xizmatkori ayniqsa marafon yugurishda mashhur bo'lgan.

Sakrash mashqlaridan uzunlikka sakrash ko'proq qo'llanilgan. Xandalaklardan otlar ustidan va boshqa to'siqlardan sakrash katta amaliy ahamiyatga ega edi. Musobaqalarda ko'pincha qo'lga qilich ushlab sakrash keng yoyilgan edi. Suvda suzish mashqlari ham har bir O'rta Osiyolik jangchi uchun majburiy edi.

Sahon o'yini shu qadar ommabop va mashhur bo'lganki, bu o'yinga oddiy chavondoz-navkarlargina emas, balki lashkarboshilar, shoxlar ham faol qatnashganlar.

«Boburnoma»da ham chavg'on o'yini haqida maroqli tavsilotlar berilgan. Sportning eng og'ir va xatarli turlaridan bo'lgan alpinizm ham O'rta Osiyoliklarga

qadimdan ma'lum. Kishidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi alpinizmni ko'p formalari O'rta Osiyoda shakllangan.

qadimiy so'g'diyona markazi bo'lgan Samarqandda Navro'z bayrami har doim xalq tomoshalari bilan o'tardi. Bularda xalq san'at vakillari, baxshilar, xonandalar, xofizlar, dorbozlar, raqqoslar o'z san'atini namoyon qilishardi. Bu bayramlarda xalq dorbozlarining chiqishi va ayniqsa poygani zo'r qiziqish bilan tomosha qilardi. Lekin har bir bayram o'zbekcha milliy kurashsiz o'tmas edi. Bayramlarda u obro'li joyda o'tirar edi. Odatda talabgorlar ko'p bo'lar edi. Ba'zi vaqtlarda asosiy polvon va kuchiga ko'ra unga munosib raqiblar o'rtasidagi kurash hatto bir necha kun davom etar edi. Kurashda o'z raqibini enggan polvon kelgusi yil g'olibi hisoblanar edi. «Maydondagi bir kishi ham jangchi» deyishadi.

O'zbek va tojik og'zaki ijodida ham milliy kurash sporti to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlardan bir kurashning mavjudligini emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi to'g'risida ham bilib olamiz. Milliy kurash ertaklarda ham aks ettirilgan. Masalan, «Hasan va Zuhro» ertagidagi biz quyidagi satrlarni o'qiymiz: oradan etti yil o'tib ketibdi, Hasan va Zuhro ancha ulg'ayibdilar. Kunlardan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini engibdi. Hasan ulg'ayib, yoshi ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini erga tekkiza boshlabdi. Hasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo'lib o'sibdi va kishilar uni Hasan botirning kurash bilan yoshlikdan shug'ullanganligi qayd qilinadi. Polvonlar bellashuvi ramzi xarakter egallar, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma'naviy qiyofasini aks ettirar hamda jangchilarning jangovorlik kayfiyatini ko'tarishga yordam berar edi. Xirs polvon ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilinadi. «Men hozirgi vaqtgacha deydi ertak qahramoni-kuchlikda o'zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag'lub bo'lishni hech istamayman. Shuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman». Bular jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan sistemadagi mashqlar haqida dalolat beradi. Masalan, Xirs polvon qokma deb nomlangan usulni qo'llagan. Hozirgi

vaqtda ham O'zbekistonlik kurashchilar bu usuldan foydalanadilar. Xalq og'zaki ijodi asarlari orasida «Alpomish» dostoni alohida o'rin egallaydi. Undagi badiiy g'oya hayotiy asosga ega bo'lib, real tarixiy voqealar bilan qo'shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik kurashish usullarini qo'llay bilish sohasida musobaqalashuvi badiiy formada tasvirlanadi.

Alpomishda tasvirlangan kurash manzarasidan kurashuvchilar maxsus kiyim va belbog'iga ega bo'lganligini, kurash vaqt jihatidan cheklanmaganini, raqibini belbog'idan ushlab olish asosiy usul hisoblanganligini ko'rish mumkin. O'zbeklar orasida kurashning mushtlashish, qo'l qisish, oyoq chalish kabi turlari, keng tarqalgan.

Keltirilgan misollardan shu narsa ayon bo'ldiki, demak bundan ming yillar avval ham O'zbekiston xududida usullar sistemasi etarlicha rivojlangan va aniq shakllangan milliy kurash mavjud bo'lgan o'sha vaqtlardayoq kurashning ikki turi tarkib topgan, raqibining belidan oldindan mo'ljallagan bo'yicha ushlab olish, raqibni ixtiyoriy ushlab olish bunda poychechak oyog'i bilan raqib oyog'iga qarshi boshqa harakatlar qo'llaniladi. Birinchi holda ham, ikkinchi holda ham raqib oyog'ini qo'l bilan ushlab man etiladi. Kurashning bu ikki turi texnik jihatdan hozirgi o'zbekcha milliy kurashda qo'llaniladigan ikki xil kurashga o'xshaydi. Bu Farg'onacha va Buxorocha kurash turlarining uzoq tarixga ega ekanligidan dalolat beradi.

Sad'iy o'zining «Guliston» asarida xalq milliy kurashiga katta o'rin beradi. Jumladan, u bir kimsa kurashish mahorati va san'atini egallab olgan va 360 ta juda yaxshi xiyalani bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O'z shogirdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 359 ta usulni o'rgatgan. Bittasini esa undan yashirgan. Yigitcha kurash san'atini mukammal o'zlashtirgandan so'ng to'la kuchga erishgan, xech kim unga qarshilik ko'rsata olmagan. Binobarin, xalq milliy kurashning juda ko'p usullari bo'lgan. Bu usullarga o'rgatgan ustoz-trenerlar ham bor, lekin bularning tavsifi bizgacha etib kelmagan, kurash har doim xalqimizning sevimli tomoshasi bo'lgan.

O'zbek xalqi milliy kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qarardi. Xalq o'zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni, mehnatkash xalqning ahloqiy sofliğini mujassamlashtirgan kurashchi-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Diniy va oilaviy bayramlarda, ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilar edi. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlari keng avj olib, ommaviy xalq chempionati sifatida o'tkazilar edi. Unda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etardi. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlanar edi. Bellashuvga taxminan bir xil vazndagi polvonlarni kiritishga harakat qilar edilar. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigalini yozish mashqlarida bajarishmas, faqat gavgani uqalash, silash qo'llanilar edi. Bellashuv esa na o'zining davomiyligi va na bir kunda nechta o'tkazilishi bilan chegaralanar edi. Bellashuv sur'ati tez bo'lib ular o'rtasidagi tanaffus juda qisqa bo'lar edi. Kurashchilar an'anaviy kiyimda musobaqalashardi. Farg'ona qoidasi bo'yicha kurashuvchilar paxtali choponda, Buxoro qoidasi bo'yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avra to'n kiyib kurashardilar. Bel esa belbog' bilan bog'lab olinar edi. Kurashuvchilar milliy ishtonda, ba'zan maxsi kiyib kurashardilar. Odatda oyoq yalang kurash tushilar edi. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

20-asrning boshlarida g'oliblarni aniqlaydigan xalq me'zoni tarkib topdi, raqibini tik turgan holda kuragini erga tegizish, raqibni erga yiqitgandan keyin tezlik bilan aylantirib kuragini erga tegizish.

Doiradan chiqmay turib o'zi bilan bellashishni hohlovchilar ustidan g'alabaga erishgan polvonga bellashuvning mutloq g'olibi nomi berilar edi.

BOLALAR BILAN BELBOG`LI KURASH MASHG`ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONLARI

Kurash to`garaklarining vazifalari: shug`ullanuvchilarning sog`ligini mustahkamlash va xar tomonlama jismoniy rivojlantirish hamda ularni hayotga, mehnat qilishga va Vatan himoyasiga tayyorlashga yordam berish; gigienik malakalarni, sportga muhabbat hamda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanish istagini hosil qilish: shug`ullanuvchilarda milliy kurashda yuqori sport natijalariga intilish hissini tarbiyalash va sportga kurashning olimpiada turlariga tayyorlashdan iborat. Kurashchilarning sport trenirovkasini jismoniy tarbiya shakllaridan biri deb qarash kerak. Ularning ko`p yillik sport trenirovkasida quyidagi vazifalar hal etiladi: sog`liqni mustahkamlash; mehnatga va Vatan himoyasiga tarbiyalash, yuqori sport natijalariga erishishga tarbiyalash.

Kurash trenirovkalarini tashkil etish. Kurash mashg`ulotlarini haftasiga uch marta o`tkazish mumkin. Lekin mashg`ulot kunlariga o`zgartirishlar xam kiritish mumkin. Biroq xar qanday variantlarda ham mashg`ulotlar orasidagi interval 1-2 kun bo`lishi lozim. Har bir mashg`ulot 1-2 soat davom etadi. Mashg`ulotlarning davomiyligi bolalarning yoshi va jismoniy holatiga qarab belgilanadi. Kurashga o`rgatish mashqlarida kuch va dinamik yuklamalar asta sekin oshib borishini esda tutish kerak. O`smirning organizmi juda tez rivojlanadi. Bolalarni 12-14 yoshdan boshlab kurashga o`rgatish mumkin. Bu yosh o`tish yoshi bo`lib, o`sish sur'atining tezligi va bir tekisda bo`lmasligi bilan xarakterlanadi. Markaziy nerv tizimida katta o`zgarishlar ro`y beradi. Uning anatomik strukturasi o`smirlarda deyarli butunlay shakllangan bo`ladi, ammo uning funktsional faoliyati intensiv rivojlanadi va takomillashadi. Markaziy nerv tizimi juda ham qo`zg`aluvchanligi va tormozlanish reaksiyalarining sustligi bilan ajralib turadi. O`smirlar suyak muskul tizimi rivojlanadi, biroq muskul to`qimalarining o`sishi naychasimon suyaklarning o`sishidan orqada qoladi. Suyaklarning tez o`sishi hali tugallanmagan suyak bo`lib, qotish jarayoni bilan birgalikda boradi. O`smirlik yoshida ba'zan yurak urish ritmining buzilishi, yurakning notekis urishi kuzatiladi, chunki yurakning nerv apparati hali etarlicha takomillashmagan bo`lib, u o`z vazifalarini uddalay

olmaydi. O`smirni kurash bilan shug`ullantirishga jalb qilishdan oldin vrachga murojaat qilish, vrach esa uni salomatligini va kurash bilan shug`ullanishi mumkinligi haqida batafsil xulosa yozib berish kerak. O`smirlarni kurashga jalb qilishda eng qulay yosh haqidagi masalani bir tomonlama hal etish mumkin emas. Buning uchun har bir sportchining salomatligini, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur. Biroq hozirgi bolalar uchun xarakterli bo`lgan intensiv tezlatish jarayoni bolalarni 12 va xatto 11 yoshdan kurashga jalb qilish imkoni beradi. Ana shu sabab kurash bilan shug`ullanishga tavsiya etiladigan yosh taxminan 12-14 yosh. Jamoadagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy bilan o`tkaziladigan individual dars-kurash bo`yicha trenirovka jarayonini tashkil etishning asosiy shaklidir. Sport trenirovkasi jarayonidagi darslar turli tipda bo`lishi mumkin. bu berilayotgan vazifalarga, tayyorgarlik davri va shug`ullanuvchilar kontingentiga bog`liq. Darsning asosiy tiplari ko`zda tutilgan vazifalar va dars mazmuniga ko`ra quyidagicha bo`linadi:

Nazariy tayyorgarlik darslari;

O`quv-trenirovka darslari

Amaliy darslar-o`quv yoki kalendar musobaqalari;

Ko`rsatmali darslar;

Murabbiylarning uslubiy, seminar mashg`ulotlari.

Yakkama-yakka olishish turlaridagi sport trenirovkasi-bu shug`ullanuvchilarga ta'lim-tarbiya berish va ularni kamol toptirishning ko`p yillik, tizimli ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayoni bo`lib, u jismoniy kamolatga va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgandir. Shu boisdan ham bir sport trenirovkasiga shug`ullanuvchilarni tarbiyalash, ta'lim berish va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Tarbiya oiladan boshlanadi va bu tarbiya hulq-atvorni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni biror maqsadga qarab shakllantirishga qaratilgan jarayondan iborat bo`ladi. Chunki oilada beriladigan bu tarbiya jarayonida faqat bilimlar o`zlashtirilib, malaka va ko`nikmalar hosil qilinmaydi, balki ahloqiy e'tiqod, his-tuyg`u, ahloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlar, xarakter xususiyatlari tarkib toptiriladi. Kurashchilarning sport trenirovkasi

jarayonidagi tarbiya, ta'lim va rivojlanishning vazifalari murabbiy hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda murabbiy rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar esa o'zlarining ongli, faol, mustaqil faoliyatlari, o'z-o'zlarini takomillashtiruvlari bilan bu vazifalarni hal etilishiga yordam beradilar.

Kurash trenirovkasi vositalari

Jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik faktorlar va maxsus bilimlar milliy kurashdagi sport trenirovkasi vositalaridandir. Jismoniy mashqlar yordamchi va asosiy mashqlarga bo'linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamchi mashqlar qatoriga kiradi va ular sog'liqni mustahkamlashga, sportchini har tomonlama jismoniy kamol toptirishga va harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi; mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo'ladigan hayotiy muhim bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga mo'ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo'lgan spetsifik sifatlarini rivojlantiruvchi, shuningdek, maxsus kurash texnikasi malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Asosiy mashqlar tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o'z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati: turli xilda badanni qimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga tayyorgarlikning boshlanishi, uning oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar-bu kurashchining turli usullar va ularning kombinatsiyalarini amalga oshirishga tayyorlovchi harakatdagi dinamik ta'siri. Asosiy usullar bu kurashchining hatti-harakatidan iborat bo'lib, kurashchi ana shu hatti-harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli xil o'quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurash tushishlari ham asosiy usullarga kiradi.

Kurash trenirovkasi qonuniyatlari

Yakkama-yakka kurashish turlaridagi sport trenirovkasi sportchilarning asosiy tayyorgarlik shakllari sifatida jismoniy tarbiya tizimining barcha qonuniyatlari, xususiyatlari va tamoyillariga bo'ysunadi. Ular quyidagilardan iborat:

-har tomonlamalik, ya'ni aqliy, ahloqiy, g'oyaviy, siyosiy, jismoniy va estetik tarbiya hamda mehnat tarbiyasining qo'shib olib borilishi;

-ilmiylik;

-sog'lomlashtirish va amaliy yo'nalish;

Bu tamoyillarning mazmuni jismoniy tarbiya tizimining funktsiyalari, ijtimoiy taraqqiyot qonuniyatlari bilan belgilanadi. Tizim kishilarning jismoniy tomondan takomillashuviga yordam berishga, ularda dunyoqarash, g'oyaviy e'tiqod, yuksak ahloqiy sifatlar va to'g'ri estetik idrokni tarkib toptirishga da'vat etilgan. Kurashchilarning sport trenirovkasi o'ziga xos xususiyatlarga ega va bu xususiyalar boshqa sport turlarida yo'qdir. Bu esa murabbiylarni ana shu xususiyatni e'tiborga olishga majbur etadi. Chunki uning asosida sport trenirovkasiga xos bo'lgan qonuniyatlari yotadi. Bu qonuniyatlarga quyidagilar kiradi.

qat'iy ixtisoslashish va trenirovka jarayonini individuallashtirish tufayli yuqori sport natijalariga intilish hissi va shunga yo'nalganlikni tarbiyalash.

Tanlangan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birligi hamda shaxsni uyg'un rivojlantirish.

Tanlangan sport turida yil davomida va ko'p yillar mobaynida trenirovka jarayonining uzluksizligi. Trenirovkalarning sportchi organizmning funktsional imkoniyatlarini maksimal rivojlantirishga va har mashg'ulotdan olingan samaraning bundan oldingi mashg'ulot samarasiga qo'shib borishini hisobga olib, mahorat cho'qqilariga erishishga qaratilganligi. Bunda agar organizmning talab etilgan holati qisman bo'lsada tiklanmasligi kuzatilsa, trenirovkalarning davriyligiga yo'l qo'yiladi.

Yuklamalar dinamikasida maksimumga yo'l tutib, "asta-sekin" va "sakrab-sakrab" mashq qilishni qo'shib olib borish. Biroq, maksimum yuklama deganda organizmning funktsional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunmoq kerak va hech qachon uni holdan toyguncha yuklama berish bilan tenglashtirish mumkin emas. "Asta-sekin" va "sakrab-sakrab" mashq qilish o'zaro bog'langan. Agar mashq qilishda "sakrash" trenirovka talablarini sekin-asta oshirib borish bilan

tayyorlangan bo'lsa, ularning birligi sport trenirovkasi qonuniyatlariga to'la javob beradi.

Trenirovka jarayonining siklliligi deganda trenirovka ishi davrlari va fazalarining nisbatan tugallangan davrasi tushuniladi. Ana shu siklli davrda mikrotsikllar mezotsikllar, makrotsikllarni farq qiladilar.

Trenirovka yuklamalarini to'g'ri tartibga solish uchun tayyorgarlik davrlari bo'yicha va sportchi mahoratining oshib borishiga qarab yuklama qanday o'zgarishi kerakligini belgilash ayniqsa muhimdir. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini butun yil davomida, shu jumladan, musobaqa davrida ham qo'llash, uni texnik taktik hamda tayyorgarlikning boshqa turlari bilan qo'shib olib borish, sport mahoratining ortishiga va yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarning yil davomida, davriy va alohida mashg'ulot jarayonidagi jismoniy, umumiy va maxsus, texnik taktik tayyorgarlikka doir trenirovka yuklamalarini to'g'ri rejalashtirishi hamda ularning hajmi va intensivligini o'zaro bog'lab olib borishi ayniqsa muhimdir. Trenirovka yuklamalarining rejalashtirishning bir necha variantlari bo'lishi mumkin:

- yuklamalar hajmi va intensivligini asta sekin oshirib borish:

- yuklamalar hajmini oshirib intensivligini kamaytirish:

- yuklamalar hajmini kamaytirib, intensivligini oshirish:

Yuqori ruhiy zo'r berish va intensivlikda vaqti vaqti bilan beriladigan qisqa muddatli yuklamalar bilan ularni hajmi va intensivligini kamaytirish. Kurashning xilma xil turlarida yuqori intensivlik bilan bajariladigan mashqlar shug'ullanuvchilarni juda charchatadi. Bir xil sharoitdagi ana shunday tez-tez charchashlarga yo'l qo'ymaslik va ularni yo'qotish uchun trenirovka yuklamalarining hajmi, intensivligiga va zo'r berishning o'zaro bog'liqlik variantlarini o'zgartirish: mashg'ulotlarning sharoiti va vaziyatini yangilab turib bu variantni qo'llashning vosita va uslublarini tez-tez almashtirish.

Sport bilan, chunonchi milliy kurash bilan shug'ullanishga ijodiy yondashish hissini hosil qilish uchun quyidagi vazifalarni hal etish zarur.

Trenirovkalarning maqsadi va vazifalarini tushunishga o`rgatish hamda yuqori natijalarga, o`z-o`zini takomillashtirishga intilish hissini tarbiyalash kerak.

Mehnatsevarlikni, yuksak intizomlilikni tarbiyalash, sport rejimiga va ahloq normalariga qattiq rioya qilishga odatlantirish lozim.

Texnik-taktik harakatlarning ma'nosiga tushunish, sherigi, raqiblarining fikrlari va harakat uslubini bilib olishga o`rgatish, kurash nazariyasini chuqur analiz qilish yo`li bilan o`z tajribasini boyitish zarur.

Usullarning asosiy tarkibini egallab olishda faollikni va kurashdagi masofa, raqibini ushlab olish, kurash sur'ati, tezligi, amplitudasini o`zgartirish bilan texnik harakatlarni ijodiy bajarish malakasini, shuningdek, turli xil taktik vazifalarni hal etish, kurash vaqtida yangi usul va kurash vaziyatlari paydo qilish o`quvini tarbiyalash.

Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish, o`z kurash usulini majbur etish, g'alabaga erishish uchun darsdagi trenirovka harakatlarini kurash vaziyatida qo'llash malakalariga o`rgatish.

Asosiy va orqada qoluvchi harakat sifatlarini va kurashish harakatlariga oid ko`nikmalarni, kurash variantlari va kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun uy sharoitida doimo o`z mahoratini takomillashtirishga odatlantirish.

Trenirovkalarning uslubiy tamoyillari.

Pedagogik jarayondagi singari kurash uslubiyotida ham ta'lim jarayonining mohiyati yoritiladi va asoslab beriladi. Unda o`quv-tarbiya vazifalari hal qilinadi va shug`ullanuvchilarga ta'lim berishning asosiy qonuniyatlari o`rgatiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya va boshqa aralash fanlarning ilmiy asoslariga tayanar ekan, nazariya va amaliyotga xizmat qiladi, uni boyitadi hamda o`quv-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishda o`qituvchilar, murabbiylarga yordam beradi. Ta'lim tamoyillari deganda ta'lim jarayoni asosida yotgan hamda uning yo`nalishi, mazmuni, tashkil etish usullari va shakllarini belgilaydigan qoidalarni tushunish zarur. Ta'limning ilmiyligi, nazariyaning amaliyot bilan bog`liqligi, tarbiyalovchi ta'lim, ko`rsatmalilik, ta'lim oluvchining ongliligi va ijodiy faollik, tizimlilik va izchillik,

tushunarlik va mustahkamlik, shug`ullanuvchilarga individual yondashishdan o`z vaqtida va to`g`ri foydalanish kabi tadbirlar mashg`ulotlarda xususiy uslubiyotning didaktik tamoyillari bo`lib, ular shug`ullanuvchilarning mashg`ulotga bo`lgan qiziqishini oshiradi, ularning dastur materialini puxta va chuqur o`zlashtirib olishini ta'minlaydi.

Ilmiylik tamoyili ta'lim va takomillashish tamoyilini fan, texnika sohasidagi eng so`nggi yutuqlar va ilg`or tajribaga muvofiq ravishda tuzishni talab etadi. Bu shug`ullanuvchilar ong-bilim doirasining kengayishiga, ularda dunyoqarashning tarkib topishiga yordam beradi. O`qituvchi-murabbiy o`z bilim doirasini doimo kengaytirib va chuqurlashtirib borar ekan, u o`zida to`plangan bu yangilik bilan talabalarini muntazam tanishtira boradi.

Nazariyaning amaliyot bilan bog`liqlik tamoyili o`quv jarayoniga darhol ta'sir etadi. Tajriba asosida shug`ullanuvchilar nazariy kurs mazmunini tushunishga, hayot ko`kinma va malakalarini takomillashtirish uchun ulardan foydalanishga o`rganadilar. Nazariyani amaliyot bilan bog`lash ta'lim oluvchilarda chuqur ixtisoslashtirilgan bilimlarning hosil bo`lishiga yordam beradi. Sportchining trenirovka jarayoniga ongli ravishda yondashishiga, texnik-taktik mahorati tezroq va to`g`riroq o`zlashtirib olishiga va o`quv-sport faoliyati masalalarini tushunishiga imkon beradi.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili quyidagi eng muhim pedagogik qoidalar asosida amalga oshiriladiki, murabbiy bularga amal qilishi lozim:

- sport bilan shug`ullanishni o`qish va ijtimoiy foydali ishlar bilan to`g`ri qo`shib olib borish zarurligini tushuni;

- har bir texnik usul va harakatning ma'nosini, usullar va ularning variantlariga ta'alluqli asosiy qonuniyatlarni tushunish, muskul sezgilarini, o`zining va raqibining harakatlari va qanday ish ko`rishini analiz qilish va baholash;

- shug`ullanuvchilarni faol kuzatishga, murabbiyning vazifasi va topshiriqlarini fahmlab olish va ijodiy hal etishga o`rgatish; o`z harakatlari turli sheriklari, raqiblar va vujudga kelgan vaziyatga qarab o`zgartirish;

-shug`ullanuvchilarning sport sohasida, ijtimoiy va mehnat faoliyatida, turmushda o`z bilim, ko`nikma va malakalaridan ongli ravishda foydalanishiga erishish.

Mazkur qoidalarni hisobga olish sportchilarni sport nazariyasi va amaliyoti asoslariga samarali o`rgatishga, ularda o`zlari qiladigan ishlari va o`z hatti-harakatiga tanqidiy munosabatda bo`lish hissini tarkib toptirishga yordam beradi.

O`quv jarayonining tizimliliigi va izchilligi tamoyili yangi bilim, usul va harakatlar avval egallangan bilim, ko`nikma va malakalar bazasiga asoslanishi kerakligini talab qiladi. Shuning uchun ham har bir mashg`ulotda talabalar uddalay oladigan vazifalar qo`yilishi, ularni hal etishning asosiy vositalari va usullari tanlanishi kerak. Mashg`ulotlar shug`ullanuvchilarning mazkur jamoasi uchun foydali bo`lgan tayyorgarlik izchilligini nazarda tutgan holda muntazam ravishda, reja asosida o`tkazilishi zarur. Usul va harakatlarga o`rgatishda asosiydan ikkinchi darajaliligi, ma'lumdan noma'lumga, umumiy detallar muhim nozik tomonlarini o`rgatishda yana asosiy usul va harakatlarga qaytish lozim. Mashg`ulotlarda yuklamalarni asta sekin oshirib borish, variantli takrorlashlar bilan birga oxirgi zo`r berishga yaqin bo`lgan qisqa dozalar bilan ishlash shug`ullanuvchilarni maksimal yuklamalarini engil qabul qilishga tayyorlaydi, ularda yuksak ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam beradi. Mashg`ulotlar ishlash bilan faol dam olishni hujum va himoya harakatlarini, statik va dinamik faoliyatni maqsadga muvofiq ravishda almashtirib turish, kurashchilarning yaxshiroq tayyorgarlik ko`rishiga yordam beradi. Juda puxta ishlab chiqilgan bayonnoma va aniq dars rejasi o`qituvchi yoki murabbiyga ta'lim jarayoniga ratsional pedagogik tizimni joriy qilish imkonini beradi.

Ko`rgazmalilik tamoyili sportchilarning o`rganilayotgan usul yoki harakatni faol idrok qilishi asosida, ular haqida aniq va keng tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Kurashga o`rgatishda ko`rsatmalilikning asosiy shakli: bu o`rganilayotgan usul yoki harakatning namunalik tarzda ko`rsatishdan iborat bo`lib u qisqacha tushuntirish bilan qo`shib olib boriladi. Mashg`ulotlarda ko`rsatmali ta'limning turli xil, ya'ni:

-usul, uning qismlari, kombinatsiyalarini, mahsus mashqlar komplekslarini ham murabbiyning o'zi, ham etakchi sportchilar tomonidan amalda bajarib ko'rsatilishi va ularni tahlil qilish;

-usullar va mashqlar illyustratsiyalarini ko'rsatish;

-kurashga oid kinogrammalar, o'quv filmlarini ko'rish;

-musobaqalarga borish va keyinchalik qiziqarli bellashuvlarni tahlil qilish.

Ko'rsatmalilik mashqlari, usul va harakatlar to'g'risida to'g'ri va aniq tasavvur hosil qiladi. Bular taktik-texnik vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Bu kurash bilan shug'ullanuvchilar faoliyatini faollashtirishga va ularda sport fazilatlarini takomillashtirish jarayoniga qiziqishning ortishiga yordam beradi.

Tushunarlik tamoyili materialni o'zlashtirib olish sifatiga ta'sir etadi. Shuning uchun kurash sirlariga o'rgatish va sportdagi takomillashish tegishli davlat dasturlari asosida olib boriladi. Ma'lumdan-noma'lumga qarab ratsional izchillikda joylashtirilgan o'quv materialining hammasi murakkab mashqlar, usullar va texnik harakatlarni rejali ravishda o'zlashtirib olishga yordam beradi. Ta'limning tushunarlik tamoyili deganda o'rganiladigan material o'z hajmi, mazmuni va qo'llaniladigan uslublari bo'yicha shug'ullanuvchilarning umumiy rivojlanish darajasiga mos kelishini tushunamiz.

O'zlashtirishni mustahkamlash tamoyili o'rganilgan materialning mustahkamligi sifatida namoyon bo'ladi. Bunga harakatlarni muntazam takrorlash hisobiga erishi mumkin. Yangi material o'zlashtirishni avval o'rganilgan materialni takrorlash bilan qo'shib olib borish zarur. Shu bilan bir qatorda, musobaqalarda ishtirok etish va nazorat normativlarni topshirish ham o'tilganlarni mustahkamlashda katta rol o'ynaydi. O'quv, trenirovka va musobaqa bellashuvlari o'tkazish yo'li bilan uyga berilgan topshiriqlarning bajarilishini doimo tekshirib borish materialning mustahkamlanishiga, o'zlashtirilishiga yordam beradi.

Individual yondashish tamoyili sportchilarning har biri uchun maxsus individual topshiriqlar tanlashda. Ularning harakatlarini tahlil qilishda, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga alohida etibor bergan holda topshiriqlardagi asosiy

tomonlarni ochib bera bilishda, kundalik va perspektiv individual topshiriqlar va rejalar tuzishda ifodalaniladi. Talabalarga individual yondashish tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy ularni kuzata bilishi, ularning harakatlarini to'la anglashi, ular haqida paydo bo'ladigan fikrlarni tanqidiy tahlil etishi va ularni ob'ektiv baholashi kerak. Individual yondashish ta'lim jarayonini boshqarish uchun ancha keng imkoniyatlar ochib beradi. Individual yondashish shug'ullanuvchiga harakatlar texnikasiga doir ko'nikma va malakalarni tezroq egallash hamda o'qituvchi-murabbiy yoki sheriklari biladigan texnik-taktik usullarning nozik tomonlarini o'zlashtirib olish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Ta'lim va tarbiya uslublari. Ta'lim va tarbiya tajribasida ettita asosiy uslublar guruhi mavjud bo'lib, murabbiy yaxshi bilishi kerak.

Bilim berish uslublari: ma'ruzalar, suhbat, hikoya, munozara. Axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika, taktikani tahlil qilish va hokazo.

Ko'rsatish uslublari: murabbiyning mashqlarni va usullarni butun holda, so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tushuntirishlar berish bilan birga qo'shib namunali qilib ko'rsatishi; eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish va ko'rish; ko'rsatmali qurollar, sxemalar, jadvallar, maketlar, kino va televizion lentalarini namoyish qilish; murabbiy yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilishlar.

Shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish uslublari: buyruq, sanab turish, ba'zan musiqa jo'rliqi; ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar; vaqt, sur'at va ritmda, intensivlikda, amplituda bo'yicha, taktik sabablarga qarab mo'ljal olish.

Shug'ullanuvchilar faoliyatini uyushtirish uslublari; shug'ullanuvchilar faoliyatini raqibsiz, gruppali, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish; faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor bilan tashkil etish; faoliyatni sherigi yoki raqibi bilan olishuvda, sparringda tashkil etish, faoliyatni murabbiy, o'qituvchi o'rniga ish ko'ruvchi kishi bilan o'tkaziladigan individual darslarda tashkil etish; shug'ullanuvchilar faoliyatini bir bola o'quvchi, boshqasi esa murabbiy bo'ladigan o'zaro darslar sifatida tashkil etish.

Mashq uslublari harakatlarni, usullarni ko'p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasini va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy, irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq uslublaridan foydalaniladi: bir jihozda yoki bir jihoz bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o'zgarishlarsiz, takroriy standart yuklama berish uslubi, sheriklarini, raqiblarini, mashqni bajarish variantlarini va harakat shartlarini o'zgartirish bilan o'zgaruvchan hamda variativ yuklama berish uslubi; muayyan dam olish pauzalari bo'lgan uzluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy, standartli va variantli yuklamalar uslubi; keskinlikni, mashq ko'rganlikni, emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi uslublari; harakat faoliyatini xilma-xil qilish va yuklamalarni navbatlashtirish uchun aralash uslublari qo'llaniladi.

Yuklamalarni me'yorlash uslublari: ish bilan dam olishni to'g'ri tartibga solib turish uchun qo'llaniladi. Yuklamalar ishlarning soni hamda vaqti. Mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo'yicha: ishning davom etishi va tig'izligi bo'yicha yoki uzluksiz ish dozalari va ular o'rtasidagi dam olish pauzalari bo'yicha; qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo'yicha; o'quv-musobaqa bellashuvlari keskinlik va mas'uliyatlilik bo'yicha me'yorlarga bo'linadi.

Shug'ullanuvchilarni nazorat qilish uslublari: ayrim sportchilar va umuman jamoa faoliyatini rag'batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda pedagogik nazoratning axborot va baholash yo'nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o'n balli tizimi bo'yicha, foizlardan, santimetrlarda, vaqt bo'laklarida, kilogrammlarda, YuUS, refleksometr, tanometr, dinamometr ma'lumotlarida ifodalangan raqamli ko'rsatqichlarga ega bo'lishi kerak. Pedagogik baho berishda so'z bilan beriladigan signallar-"ha", "xuddi shunday", "to'g'ri", "tezroq", "qattiqroq", "pastroq", "yuqoriroq", "yaxshi", "a'lo" ham qo'llanilishi mumkin.

Darsning asosiy qismi 60-100 minut davom etadi. Bu vaqt ichida ta'lim tarbiya berish, sog'lomlashtirish vazifalari, kurash sohasidagi umumiy va maxsus

vazifalar hal etiladi. Vazifalar: harakat apparatini va organizmning barcha sistemalari har tomonlama rivojlantirish hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish hamda uni shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirish. Asosiy vositalar: buyumlarsiz va buyumlar, koptok, tayoq, gantel, espanderlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi va maxsus mashqlar. Asosiy mashqlar kurashdagi texnik-taktik harakatlar, sport kurashi-klassik va erkin kurash, sambo elementlaridan foydalanish. Engil atletika, gimnastika, suzish, sport o'yinlari.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi, sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham hal etiladi. Darsning yakunlovchi qismiga 5-10 minut ajratiladi, dars esa organizmni nisbatan tinch holatda keltirish bilan yakunlanadi.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlarni hamda mehnatda va Vatan himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishidagi asos bo'lib hisoblanadi. Sport kurashchining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarligini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi. Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur. Mashqlar kurashchi nerv-sistemalarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi

bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar.

Mashq harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitilishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika.

Mashqlar sportchilarning harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o'yinlar bamaylixtir suzib yurish va havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi. Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish kerak.

A) muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

B) kurash usullari gruppalarini va harakatlarini texnikasi elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kurashchi uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirish va kurash texnikasini elementlarini takomillashtirish bilan o'zaro bog'langan bo'lishi ayniqsa muhimdir. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarni tanlash va o'tkazishda quyidagi ba'zi muhim qoidalarni hisobga olish kerak:

V) harakatlar karakteri va tuzilmasiga ko'ra kurash harakatlari bilan bevosita statik-dinamik zo'r berishga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o'ziga xos ravishda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar-ko'tarish va aylantirish, aylantirish va burish karakteridagi taqlid mashqlari, o'yin ko'rinishidagi mashqlar.

G) kurash hatti-harakatlarida asosiy nagruzkani bajaradigan ayrim muskul guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin bo'shlig'i muskullarini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan hamda trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarning bunday tanlanishi harakat sifatlari kompleksini rivojlantiradi va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomillashtiradi.

BELBOG`LI KURASH USULLARINING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK JARAYONLARI

Milliy kurash qoidalari o`zining insonparvarligi bilan xarakterlanadi. Bu kurashchilar sog`ligi uchun xavfli bo`lgan usullarning ta'kidlanishida, belning pastidan ushlash mumkin emasligida raqibni erdan ko`tarmasdan turib unga oyoq harakatlarini qo`llamaslikda, bellashuv vaqtida belbog`ni qo`yib yubormaslikda namoyon bo`ladi. Hozirgi O`zbekiston xududida revolyutsiyadan oldingi davrda milliy kurashning ikki turi Buxorocha va Farg`onacha turlari bor edi. Buxorocha kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypechak qilib ag`darib raqibining elkasidan ushlab, tizza tomonidan ilmoq qilib elkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, qashqadaryo, Surxandaryo, Jizzax oblastlari va territoriyasida Buxorocha kurashish rasm bo`lgan.

Farg`onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldindan belbog`idan ushlashadi, bellashuv paytida ham qo`yib yuborilmaydi.

Raqibni erdan ko`tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitishadi. Bu kurashning harakterli usullari, irg`itish raqibni avvalo erdan uzib irg`itish, raqibni egib, aylantirib boshini gilamga tekkizmasdan irg`itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib, elkadan oshirib yiqitish.

Harakat amallariga o`rgatishning uch bosqichi bor.

1-bosqich: usul yoki harakat bilan tanishtirish. Bu bosqichda ikki qism bor.

A) usul yoki harakatni tanib olish-harakat obrazini idrok qilish, o`z harakatlarini va raqibning harakatlarini anglash hamda ularga qarshi harakat programmani tayyorlash va zarur bo`lsa, harakatga mos javob reaksiyasini tanlash, tasavvur etish va rejalashtirish.

B) usul yoki harakatni o`rganish-usulning asosiy elementlarini tanlab olish va bayon qilish, harakatlarni bir butun qilib birlashtirish, ya'ni usul harakatlarning asosiy tuzilmasini egallab olish. Mazkur bosqichda shu harakterlarda ishtirok

etuvchi muskul gruppalarigina emas, balki boshqa ya'ni bu harakatlarga aloqador bo'lmagan muskullarning gruppasi ham qo'zg'alish oladi.

2-bosqich: usul yoki harakatni mustahkamlash va takomillashtirish. Mazkur bosqichda tasavvurlar aniqlashtiriladi, texnika va taktika detallariga ulardagi asosiy tomonlarni ajratib ko'rsatish hamda ularni egallab olishga alohida e'tibor beriladi, usul tahlil qilinadi, ortiqcha harakatlarni bartaraf etiladi. Usulni turli variantlarda ko'p marta takrorlash, asosiy e'tiborni fazoviy va vaqt munosabatlariga qaratish harakat dinamik stereotipini tarkib topadi.

3-bosqich: usulni stabillashtirish yoki unga doir ko'nikmalarni puxta o'zlashtirish va mustahkamlash. Usul harakatlari turlicha temp va ritmlarda, trenirovka va musobaqalarning xilma-xil sharoitlarda takomillashtiriladi. Hamda tez, aniq va tejamli harakatlarga aylanib boradi. O'rgatishning bu bosqichida harakat ko'nikmasining asosiy konponentlari avtomatlashtirish jarayoni tugallanadi, malakaning dinamik stereotipik ancha mustahkamlashib boradi, ko'nikmalarni kurash vaziyatida qo'llash malakalarni hosil qiladi. Usul va taktik harakatlar bir-biriga katta ta'sir o'tkazib namoyon bo'ladigan kurash turlaridagi harakat ko'nikmasi va malakalarini tarkib toptirishning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish uchun texnik usul, taktik harakat, ko'nikma, malaka kabi tushunchalarni qarab chiqamiz.

Texnik usul-kurashning bir yoki bir nechta ixtisoslashtirilgan harakatlar texnikasini bajarishning tugallangan usuli. Har bir texnik usul asosiy harakat tuzilmasi va xilma-xil bajarish variantiga ega. Shu bilan birga har bir usul o'zining asosiy taktik vazifasiga ega. Kurash turlarida bir usul bilan yoki bir necha taktik vazifalarni hal etish mumkin va aksincha bir taktik vazifani ko'p usullar bilan bajarsa ham bo'ladi.

Taktik harakat-konkret raqib bilan kurashda usullar texnikasidan foydalanib, taktik vazifalarni hal etish yo'li. Taktik harakatlar tayyorlovchi hujumkor, mudofaa karakterida bo'ladi. Kurash turlari taktikasi o'rganilayotganda harakatlar taktikasini, kurash taktikasini va musobaqalar taktikasini qarab chiqish kerak.

Ko`nikma-usul, uning ayrim komponentlari takrorlash natijasida avtomatlashgan bo`ladi.

Malaka-bilim va ko`nikmalar yig`indisi.

Kurashda ayrim texnik usul va taktik harakatlarga o`rgatish tuzilmasi quyidagicha bo`ladi:

Birinchi bosqich 2 qismdan iborat: a) o`rganilayotgan harakatni to`g`ri bajarish uchun zarur bo`lgan tasavvur va tushunchalar bilan tanishish; b) harakat ko`nikmasini egallab olish uchun harakatni o`rganish.

Ikkinchi bosqich-harakat usulini, uning variantlari va birikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish.

Uchinchi bosqich-konkret sharoitlarda, o`quv maqsadidagi kurashda va musobaqalarda harakat usullarini o`rganish.

Kurashdagi usul va harakatlarga o`rgatishning bunday tuzilmasi maxsus texnik va taktik bilim, ko`nikma va malakani egallab olishni ta'minlaydi hamda ularni o`quv trenirovka sharoitidan musobaqa sharoitiga ko`chirishga yordam beradi.

O`rta Osiyo xalqlari qadimdan o`zining jismoniy barkamolligi haqida doimo qayg`urib borgan. Jismoniy tayyorgarlik ov shaklida, yoki harbiy tayyorgarlik shaklida bo`lishidan qat'iy nazar insonni jismoniy barkamollik vositasi bo`lib xizmat qilgan. Ma'naviy va madaniy meroslarimizni o`rganish va qayta tiklash yosh avlodni hamda xalqimizning jismoniy madaniyatini yanada ko`tarishda bosh omil bo`ladi degan umiddamiz.

Belbog`li kurash Farg`ona qoidasi bo`yicha kurashda umumiy qabul qilingan an'anaviy usul bilan raqibning belbog`idan ushlanadi. Kurash tushuvchilar kurash to`shagi o`rtasiga kelib, o`zlari uchun qulay bo`lgan turish holatini egallaydilar. So`ngra ularning xar biri navbati bilan o`ng qo`lini raqibining chap qo`ltig`i tagidan o`tkazib, belbog`ini bilak atrofidan bir aylantirib ushlab oladi. Keyin chap qo`llari bilan xam bir birlarini xuddi shunday ushlab oladilar. To`shakdagi bosh hakam kurashuvchilarning bellashishga tayyorligini so`raydi. Ular o`zlarining tayyorliklarini ma'lum qiladilar va hakamning xushtagi bilan kurash boshlanadi.

Belbog`dan ushlash shart, lekin kurashish vaqtida uni qo`yib yuborishga ruxsat etilmaydi. Belbog`li kurash qoidasiga ko`ra raqib oyog`ini erdan uzmaguncha oyoqlar bilan harakat qilish mumkin emas. Raqibni erdan ko`targandan keyingina o`ng yoki chap oyoq yordamida turli usullarni qo`llash mumkin.

Belbog`li kurash qoidasi bo`yicha kurash texnikasida juda ko`p usullar qo`llaniladi. quyidagilar eng ko`p tarqalgan usul hisoblanadi: shopirma, ilma, qaytarma, o`ng va chap yonga tashlash, ko`tarib yon tomonga tashlash, yonboshlar.

Ko`tarib oldinga tashlash. Bu usulni qo`llash uchun raqibni belbog`idan o`ziga tortib, mahkam ushlab olish. Ayni vaqtda yarim bukilgan oyoqlarni unga yaqinroq keltirish va bir zarb bilan uning oyog`ini erdan uzib, yuqori ko`tarish. Raqib oyog`ini erdan uzish uchun orqadan turgan oyog`ini o`zining raqib oyoqlari o`rtasida turgan o`ng va chap oyoqqa teng qilib qo`yish kerak. Oyoqni olib kelish vaqtida o`zining tos suyagini raqib tos suyagiga taqash va ayni vaqtda uni muvozanatdan chiqarish kerak. Siltab, qo`lini yuqori ko`tarib, yarim bukilgan oyoqlarini rostlab, raqibni erdan ko`tarib olish, so`ngra qo`llarini o`ngga va chapga harakatlantirib, uni oldinga tashlash. Tashlash vaqtida oyoqlarini orqaga olish zarur. Hujum qiluvchi raqibining ustiga yoki yoniga yiqilishi lozim. Bunda belbog`ni qo`yib yubormaslik kerak.

Himoya:

1. Raqib oyog`ini erdan uzish vaqtida himoyalanuvchi, o`zini ko`tarib olishga imkon bermaslik uchun, oyoqlaridan birini tezda raqib oyoqlari orasiga o`tkazib yuborishi lozim.

2. Tosini orqaga olish va o`zini erdan uzishga raqibiga imkon bermaslik.

Aylantirib tashlash. Bu usul shundan iboratki, hujum qiluvchi raqibni o`ziga tortib, uni mumkin qadar yuqoriroq ko`kragiga ko`tarib oladi va u bilan o`z o`qi atrofida tez aylana boshlaydi. So`ngra birdan to`xtab, raqibni qarama-qarshi tomonga tashlaydi va uning ko`kragiga turib qolishga harakat qiladi. Bu usulni amalga oshirishdan oldin polvonlar bir birlarining belbog`idan mahkam ushlab oladilar. Hujum qiluvchi o`ng yoki chap stoykada bo`lishi mumkin. U ikki qo`li bilan raqib belbog`ini mahkam ushlab, uni o`ziga tortadi. Bu vaqtda hujum

qiluvchining oyoqlari bir oz bukilgan bo'lishi, gavgani sal bukchayib orqaga olishi kerak. qo'llarni siltab va gavgani rostlab raqibni mumkin qadar yuqori ko'tarish va u bilan aylana boshlash zarur. Birdan to'xtab, raqibni qarama-qarshi tomonga tashlash va ko'kragiga turib qolishga intilishi kerak. Bunda belbog'ni qo'yib yubormaslik lozim.

Himoya:

1. Salgina bukchayib, o'zini erdan ko'tarib olishga raqibiga imkon bermaslik.

2. Tashlash vaqtida tayanib, tizzalari bilan uning tizzasini siqib qo'yish va uni ahvolga solish. O'ng va chap yonga tashlash. Hujum qiluvchi belbog'dan mahkam ushlab olgandan keyin, raqibini ko'kragiga tortgan holda, uni gilamdan uzib oladi, so'ngra o'ng va chap oyog'i bilan suyab turib va raqibini o'ng va chap soniga tirab turib, uni o'ng va chap yonga tashlaydi. Bunda hujum qiluvchi raqibi bilan yonma-yon yiqiladi va uning ko'kragiga chiqib olishga harakat qiladi. Usulni bajarish uchun hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortadi va ayni vaqtda tizzadan bukilgan orqadan turgan oyog'ini oldiga siljitadi. So'ngra hujumchi oldinga yiqiladi va tizzasi bilan raqibining yuqori ko'tarilishiga tizzasi bilan yordam beradi va o'zi raqibining boshqa soniga tayanadi. Hujum qiluvchi raqibini gilamdan uzib olayotgan paytda oyog'ining tizzasi bilan ichkaridan yuqoriga yon tomonga tirab raqibini yon tomonga tashlaydi.

Himoya: Tosni orqaga olish va raqibiga o'zini erdan ko'tarishiga imkon bermaslik.

Belbog'li kurash qoidasi bo'yicha kurashishda raqibini o'ng yoki chap tomonga ko'tarib, ko'kragiga yaqinroq kilib qarama-qarshi tomonga tashlash usuli mavjud bo'lib, bu qaytarma deb ataladi. Buning uchun bir zarb bilan raqibini ikkala qo'lida ko'kragining o'ng yoki chap tomonidan ko'tarib olish va darhol qarama-qarshi tomonga tashlash kerak.

Usul shunday bajariladi: belbog'dan ushlab olgandan keyin hujum qiluvchi chap yoki o'ng stoykada turishi va raqibini o'ziga tortishi kerak. Shu vaqtda hujum qiluvchi tosini bir oz pastga tushirishi lozim, oyoqlar yarim bukilgan holda qoladi. O'z tosini raqib tosigga mahkam siqib, raqibini muvozanatdan chiqaradi. Yarim

bukilgan oyoqlarini rostlab, bir zarb bilan raqibni erdan ko'tarib olish va qarama-qarshi tomonga tashlashi kerak.

Himoya:

1. Tosini orqaga olib, raqibni o'zini ko'tarib olishga yo'l qo'ymaslik.
2. Oshirib tashlash vaqtida tizzalari bilan hujum qiluvchining tizzalarini siqib olish.

Ilma. Usul shunday bajariladi: hujum qiluvchi birdaniga ko'ragiga raqibini ko'tarib oladi va darhol uloqtirib tashlaydi. Agar hujum qiluvchi raqibini o'ng tomonga ko'tarib olsa, chap tomonga tashlaydi va aksincha, agar chap tomonga ko'targan bo'lsa, o'ng tomonga tashlaydi. Usulni bajarish bir birlarining belbog'larini ushlab olgandan keyin boshlanadi. Hujum qiluvchi o'ng oyog'i bilan raqibining chap oyog'iga urib, uni muvozanatdan chiqaradi. Buning uchun tosini raqib tosidan ancha pastga tushirib, qo'llarini yuqoriga siltaydi va oyog'ini rostlab, uni erdan ko'tarib olib uloqtiradi.

Himoya: hujum qiluvchi raqibini erdan ko'tarib olishga harakat kilayotgan vaqtda o'ng yoki chap oyog'i bilan hujum qiluvchining oyoqlari orasida tiralib, ko'tarishga imkon bermaslik. Tosini orqaga olib, erdan ko'tarib olishga imkon bermaslik. Raqibni gilamdan bir zarb bilan uzib olish va uni bir tomonga otish, shopirma. Bu holda hujum qiluvchi raqibining belbog'ini mahkam ushlab oladi va qo'llarini yuqoriga siltab, oyoqlarini rostlab, raqibini erdan ko'tarib oladi. Raqibni erdan ko'tarish vaqtida hujum qiluvchi chap yoki o'ng tomonga buriladi, lekin bunda raqibni burmaslik kerak. O'zi esa qaysi tomonga burilsa, raqibni ham usha tomonga tashlaydi. Tashlash vaqtida hujum qiluvchi raqibi bilan birga yiqilishi va ayni vaqtda uning ustiga chikib olishga intilishi kerak. Bu vaqtda belbog'ni quyib yuborish mumkin emas.

Aylantirib yon tomonga tashlash. Hujum qiluvchi o'ng stoykada turishi kerak. Raqibini uziga tortish bilan bir vaqtda chap oyog'ini tezlik bilan o'zining o'ng oyog'i yoniga keltirishi lozim. Bunda chap oyoq raqibining o'ng oyog'i tashqarisida qolishi kerak. Shu vaqtda oyoqlar tizzadan bir oz bukilgan bo'ladi, tos orqaga olinadi va hujum qiluvchidan pastroqda bo'ladi. Salgina orqaga engashib,

bir zarb bilan raqibini erdan ko'tarib olish va uni o'ng va chap tomonga uloqtirish kerak. Boshni esa raqibni tashlash tomonga burish lozim. Uloqtirish vaqtida hujum qiluvchi raqibi bilan yoniga yoki orqasiga yiqilishi va raqib ustiga chiqib olishga intilishi zarur. Belbog'larni qo'yib yubormaslik kerak.

Himoya:

1. Tosini orqaga olish va o'zini ko'tarish uchun raqibiga imkon bermaslik.
2. Uloqtirishda tizzalarni oldinga chiqarish, raqib sonlarini siqish.

Yonbosh bu usul raqibini erdan ko'tarib olgandan keyin qo'llaniladi. Bunda hujum qiluvchi raqibini chap yoki o'ng eni bilan oldinga en tomonga uloqtirishi kerak. Lekin ko'pgina musobaqalar va birinchiliklarni o'tkazish tajribasi shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik polvonlar bu usulni raqibni oldin erdan ko'tarib olmay turib, uni elkadan oshirib uloqtirib bajaradilar va bu bilan raqibiga shikast etkazadilar. Shu narsa e'tiborga olingan holda hozirda bu usulni qo'llash ta'qiqlangan. Umuman, raqibini orqaga va elkasidan oshirib uloqtirish Belbog'li kurash qoidasi bo'yicha kurashda ta'qiqlangan.

Belbog'li kurashning boshqa kurashlardan farqi shundaki, bu kurashdan usul faqat belbog'idan ushlab turib uni qo'yib yubormasdan qo'llaniladi. Bu kurash tashqaridan qaraganda oddiyga o'xshab ko'rinadi. Aslida bu kurashning ancha-muncha sirlari bor. Bu kurashda faraz qilaylik, qo'llaringiz raqib belbog'iga "bog'lab" qo'yilgan. Bu belbog'ni echib yuborishning iloji yo'q. Siz ana shu belbog'iga bog'langan qo'llar, oyoqlar, elka yordamida raqib elkasini erga tekkizishga harakat qilasiz. Siz, qachon raqibning elkasini erga tekkizganingizdan keyingina belbog'dan qo'lingiz ozod bo'ladi. qadim zamonlarda ota-bobolarimiz mana shunday, qo'llari bog'langan holda raqib elkasini erga tekkizishni o'ylab topganlar. Belbog'li kurash tartibida uch xil harakat bo'lib, bularning har biri bir necha usullarga bo'linadi.

Har qanday holatida kurashchining boshi raqibning elka qismida turadi va qo'llari orasidan uning oyog'ini kuzatib turadi. Bel qismini orqaga tashlab o'ng qo'lni raqibning chap qo'li ostidan, chap qo'lni esa raqibning o'ng qo'li ustidan o'tkazib belbog'ni ushlaydi. Belbog'ni ushlashdan oldin qizil belbog'li raqibning

o`ng qo`li bilan ushlaydi, uning raqibi ham xuddi shunday holatda belbog`ni ushlaydi va baravariga elkalar bilan belni orqaga egadi. Belbog`ni qo`l bilan belbog`ning ichki tomonini tashqariga qayirib ushlanadi. Belbog`ni kurashchining tik turgan holatida ko`krak qismida ikki musht qilib o`lchanadi.

“siltash” usuli

Belbog`li kurashda har qanday usul siltash bilan boshlanadi. Bu Belbog`li kurashda kurashchining eng nozik tomoni desak xato qilmaymiz. Siltash orqali raqibning muvozanatini buzish, ya'ni to`rt tomonga ag`darish, o`zgartirish mumkin.

- a) raqibni siqib, orqa tomonga itarib kurash holatini buzish:
- b) raqibni siqib oldingi tomonga tortib kurash holatini buzish:
- v) chap yon yoki o`ng tarafga siqib itarib holatni buzish.

Birinchi holatda raqibni orqa holatga o`tkazish yoki tizzalatish mumkin. Ikkinchi holatda esa raqibni oldingi holatga tizza cho`ktirish yoki bo`lmasa o`tkazish mumkin. Uchinchi holatda esa raqibni o`ng yoki chap tarafga itarish orqali tizzalatish yoki bo`lmasa o`tkazib qo`yish mumkin.

“kiftlash” usuli.

Oyoq va qo`l- elka yordamida kiftlash.

qo`l va elka yordamida kiftlash.

Kiftlash asosan kurashchining ko`proq yaqin masofadan usul qo`llashda foydalaniladi. Aytib o`tganimizdek, kurashchilar har ikkalasi ham bel qismini orqaga tashlagan holatda yuradi: shuning uchun qo`lning tirsak qismi raqibning tirsak qismiga yaqinroq turadi.

“bosish” usuli

Bosish usuli asosan raqib usuli chiqmay qolib, muvozanatini yo`qotgan paytda qo`llaniladi. Bu usulni qo`llash uchun kurashchi raqibni qo`llar yordamida siqib o`ziga tortadi, jag` va elkasi bilan uning ko`krak qismini orqaga itaradi, shu paytda raqib chap yoki o`ng oyog`ining oldinga harakatlanadi.

“tizzaga mindirish” usuli.

Bu usul raqibni ko'targandan keyin qo'llaniladi. Misol uchun raqibni o'ng oyog'i oldingi holatda bo'lsa:

- a) o'ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga qadamlab kiritiladi:
- b) raqibni o'ng oyoq tizza yordamida ko'tarib chap elka tomonga buriladi:
- v) burilga tomonga oyoq tizza yordamida ko'tarib tashlanadi.

Chap oyoq oldingi holatda bo'lganda:

- a) kiftlab chap oyoq bilan oyoqlari orasiga qadamlab kiritildi:
- b) ko'tarib o'ng elka tomon buriladi:
- v) burilgan tomongi oyoq tizza yordamida tashlanadi.

Chap oyoq oldinga holatda yoki baravar holatda chap tizza bilan tashlash mumkin. Raqibning chap oyog'i oldingi holatda bo'lganda,

- a) kiftlab chap oyoq bilan oyoqlari orasiga qadamlab kiriladi:
- b) ko'tarib o'ng elka tomon buriladi:

v) burilgan tomonga oyoq tizza yordamida tashlanadi. Bu usul tikroq va oyoqlar erdan uzilgandan keyin bajariladi.

“to'sish” usuli.

To'sish usulini har qanday kurash holatida qo'llash mumkin. Misol uchun raqibning chap oyog'i oldingi holatda bo'lganda:

- a) o'ng oyog'i yon tomoniga chap oyoq bilan qadamlab kiftlanadi:
- b) siqib ko'tariladi:
- v) chap oyoq bilan o'ng oyoq yon tomonga chalib tashlanadi.

To'sib tashlashni o'ndan ortiq turini bajarish mumkin:

- a) o'ng oyoq bilan chap oyoqni yon tomonidan:
- b) o'ng oyoq bilan chap oyoqni ichki yon tomonidan:

v) o'ng oyoq bilan har ikkala oyog'ini, ya'ni oyog'ini yon tomonidan chalib tashlanadi. Bu usul asosan yopishib siqib ko'targanda qo'llaniladi.

“bosma” usuli

Bu usulni qo'llab raqibni ko'tarib qattiq siltash natijasida uning elkasini erga urish mumkin. Raqibning o'ng oyog'i oldingi holatda bo'lganda:

a) kiftlab o`ng oyoqni raqibning o`ng oyoqlari orasiga qadamlab qo`yiladi va raqib dast ko`tariladi va uni o`ziga qattiqroq tortib, erga uriladi.

b) raqibning chap oyog`i oldinda bo`lsa: Raqibning oyoqlari orasida chap oyoq bilan kiftlab kirib ko`tariladi.

“qayirma” usuli

qayirma usuli asosan raqibni ko`targandan keyin amalga oshiriladi.

Raqibning o`ng oyog`i oldinda bo`lganda:

a) o`ng oyog`i bilan chap oyog`i ichki yon tomonga qadamlab kiftlanadi:

b) raqibning oyog`i erdan uziladi:

v) o`ng elka yoki chap elka tomonga qayirib tashlanadi.

Raqibning oyoqlari baravar holatda bo`lganda:

a) chap oyoq yoki o`ng oyoq bilan raqibning oyog`i orasiga qadamlab kiftlanadi:

b) raqibning oyog`i erdan uziladi:

v) chap yoki o`ng elka tomonga qayirib tashlanadi. Chap elka tomonga aylantirib hamda chap oyog`ini orqaga tortib qayirish kerak. Oyoqni erdan uzmasdan qayirish ta'qiqlanadi.

“yonbosh” usuli

Yonbosh usuli tikroq o`ziga tortib bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usul tez bajarilganda qaytarma usuli bilan chalqashtirib yubormaslikka intilish kerak. Yonbosh usulni raqibni yotgan holatda ham belni burib, belga mindirib tashlash orqali ham amalga oshirish mumkin.

“chalaqaytarma” usuli

Bu usul ikki xil bajariladi:

Oyoq, qo`l va elka yordamida chalaqaytarish:

Oyoqsiz qo`l va elka yordamida chalaqaytarish. Raqibga doimo usul qo`llashdan oldin siltash yoki bo`lmasa, kiftlash usulini bajarib turib usul qo`llaniladi. Oyoq, qo`l va elka yordamida bajarish: Raqibni siltab, chap oyoqni o`ng oyoqning tashqari tomoniga qadam tashlab tezlik bilan yon tomonga tortadi.

Oyoqni raqibning har ikkala oyog`i orasiga ham qadamlab ko`tarib, ham uni yon tomonga tortib tashlash mumkin.

“qaytarma” usuli

Bu usul ikki xil bajariladi:

Oyoq, qo`l va elkalar yordamida qaytarish:

Oyoqsiz qo`l va elkalar yordamida qaytarish.

Raqibning o`ng oyog`i oldingi holatda bo`lganda:

a) chap oyoq bilan o`ng oyoqni yon tomonga qadamlab kiftlanadi:

b) raqibning o`ng elka o`ng oyoqni ham orqa tomonga tortib beldan yarim doira o`tkazib:

v) raqibni oldi tomonga tashlanadi.

Raqibning oyoqlari baravar holatda bo`lganda:

a) chap oyoqni raqibning o`ng oyog`i yoniga yoki ichki yon tomonga qadamlab kiftlanadi:

b) o`ng oyoqni orqa yon tomonga tortish bilan birga raqibning oyog`ini erdan uzib, oldinga tortib belga mindiriladi.

v) raqibni oldi tomonga tashlanadi. Chapaqay kurashchilar chap elka tomonga yarim doira o`tkazib, o`ng elka tomon qaytarish mumkin.

“qadamlash” usuli.

qadamlash usulining elkaga mindirish usulidan farqi shuki, bu usulda raqibni ko`tarmasdan irg`itib tashlanadi. Bu usul bir yo`la to`xtamay bajariladi. Masalan, raqibning o`ng oyog`i oldinda bo`lganda, chap oyoq bilan qadamlab o`ng oyoq yoniga qo`yiladi. Chap qo`l bilan raqibning o`ng tirsak qo`lini siqib, o`ng elka tomonga burilib o`ng oyoqni ham oldinroqqa tortib, o`ng elka tomonga irg`itib tashlanadi. Bu usulni chap oyoqda qaytarganda o`ng qo`lni o`tkazish shart emas. Bunda raqibni qattiq siltash orqaligina usulni bajara olish mumkin.

“aylantirish” usuli

Aylantirib tashlash siltash va kiftlash bilan bajariladi, har qanday kurash holatida aylantirish usulini qo`llash mumkin. O`ng oyoq oldingi holatda bo`lganda chap oyoq bilan o`ng oyoq yon tomoniga qadam tashlab qattiq siltanadi. Raqibni

qattiq siltab turib o'ng elka tomonga aylantiriladi. Bunda raqib doira shaklida aylanadi. Raqibni siqib to'xtaganda bel tomonga osilib qoladi, shu holatda oldingi tomoniga tashlanadi.

“ilish” usuli

Raqibni siltash orqali uzoq masofadan oyoq yordamida tizzaga mindirmasdan irg'itib tashlash ilish usuli deyiladi. Ilish usuli Belbog'li kurashda eng qiyin usul hisoblanadi. Chunki bu usul siltash orqali raqibni irg'itish bilan bajariladi. Chap oyoq bilan ilmoqchi bo'lingan holatda raqibning o'ng oyog'i oldinda bo'lsa yoki o'ng oyoq bilan ilmoqchi bo'lganda, raqibning chap oyog'i oldinda bo'lsa, uni etaklash va oyoqlari barobar holatda yoki orqaga o'tib qolganda usulni amalga oshirish mumkin.

“chalg'itish” usuli

Belbog'li kurashning cheklangan tomoni shundaki, u qo'lni belga bog'lab qo'yadi, raqibning elkasini erga tekkizmay qo'lni qo'yib yuborib bo'lmaydi. Shuning uchun har bir usulni chuqur o'rganish lozim. Chalg'itish usuli haqida fikr yuritish murabbiy va kitobxonlar hukmiga havola. Raqibni siltash yoki kiftlash orqali biron-bir usul qo'llab, oxiriga etkazmay boshqa usul bilan tugatish “Chalg'itish” deyiladi.

Usullarga qarshi himoyalar. Belbog'li kurashda har bir hujum mashqlariga muvofiq holda qarshi himoya usullari qo'llaniladi:

Siltash usuliga qarshi- muvozanatni saqlash, kurash holatini saqlash, tortuviga yurmaslik. Bosish usuliga qarshi- qo'l va oyoq harakatini to'xtatish, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish. Tizzaga mindirish usuliga qarshi-kurash holatini o'zgartirmaslik, kurash holatini to'g'ri tanlash. To'sish usuliga qarshi-tirsak qo'lini o'tkazmaslik yoki harakatni to'xtatish.

Bosma usuliga qarshi-qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish va oyoq harakatini oyoq bilan to'xtatish. qayirma usuliga qarshi-etaklashiga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish. Yonbosh usuliga qarshi- tortuviga yurmaslik, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish. Chalaqaytarish usuliga qarshi- oyog'i tortuviga yurmaslik, oyoq harakatini to'xtatish, qo'l bilan bel harakatini to'xtatish.

qaytarma usuliga qarshi-tortuviga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish. qadamlash usuliga qarshi-kurash holatida muvozanatni saqlay bilish, oyoq holatini o'zgartirmaslik va oyoq harakatini to'xtatish. Aylantirish usuliga qarshi-muvozanatni saqlash, etaklashiga yurmaslik. Ilish usuliga qarshi-muvozanatni yo'qotmaslik, etaklashiga yurmaslik. Siltash usuliga qarshi himoya. Siltash ikki xil, oyoq yordamida yoki oyoq yordamisiz bajariladi. Raqib ko'pincha siltab o'ziga tortadi, shu holatda tortuvga yurmaslik raqib siltaganda siltash orqali javob qaytarish kerak bo'ladi. Tortgan tomonga yurmaslik uchun oyoqni gilamga qattiqroq tirab turish yoki raqibni o'zini tortish lozim bo'ladi.

Kiflash usuliga qarshi himoya. Raqib o'ng oyog'i bilan qadamlasa, harakatni chap oyoq bilan to'xtatish va agar chap oyog'i bilan qadamlasa, harakatni o'ng oyog'i bilan to'xtatish lozim. Raqib qo'l va elka yordamida kiflaganda oyog'ini ishlatmaydi. Shuning uchun chap qo'l bilan raqibni biqiniga qo'l tirash va kiflashga kiflash orqali javob berish kerak bo'ladi. Bosish usuliga qarshi himoya. Bosish usulida raqib itarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun itarib kelishini to'xtatish, buning uchun raqibni o'ng biqiniga chap qo'lni tirab qolish kerak. Kurash holatida orqaroqqa cho'zilib yuborilsa, bosish usuliga qarshi himoya qilingan bo'ladi. Agar kurash davrida muvozanatni yaxshi saqlay olmasa, raqib bosish usulini qo'llaydi. Tizzaga mindirish usuliga qarshi himoya. Tizzaga mindirish usulida kurash holatini to'g'ri tanlashda to'rt xil kurash holati ko'zga tashlanadi. Deylik, raqib chap tizza- oyoq bilan ko'tarishga harakat qiladi. Shuning uchun o'ng oyoq oldingi holatda yurishi kerak, chunki, chap oyog'ining harakatini o'ng oyoq bilan to'xtatish mumkin. Oyoq harakati bilan bir vaqtda, raqibni tirsak qo'lni ham to'xtatish lozim bo'ladi.

To'sish usuliga qarshi himoya. Raqib to'sish usulini qo'llaganda asosan qo'lni etkazishga harakat qiladi. Buning uchun esa u kiflash usulini qo'llaydi. Oyoqsiz kiflab to'smoqchi bo'lsa, u holda oyog'ini ishlatmasdan qo'lni etkazishga harakat qiladi Buning uchun raqibni o'ng tirsak qo'lni chap tirsak qo'li bilan siqish kerak.

Bosma usuliga qarshi himoya. Bosma usulida raqib asosan ko'tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun u kiflash usulini qo'llab ko'tarishga harakat qiladi.

Basharti, ko'tarib olgan taqdirda har ikkala oyoqni oyoqlar ustiga qo'yib, qo'llarni ikki biqinga qo'yib tirab turish kerak. Undan tashqari, tushgan paytda o'ng qo'lni etkazib, belbog'dan ushlash kerak.

qayirma usulga qarshi himoya. qayirma usulida asosan raqib ko'tarishga harakat qiladi, chunki usulni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibni ko'tarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'tarish uchun yopishib keladi, shuning uchun biqiniga qo'lni tirab yaqinlashib kelishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Yonbosh usuliga qarshi himoya. Yonbosh usuliga qarshi himoya qilish uchun tortuvga yurmaslik kerak. Chunki raqib o'ziga tortib oyoqlar uzilar-uzilmas belga mindirib tashlaydi. Agar raqib o'z raqibini tortib tik qilib olsa, u holda oyoq yordamida oyog'ini ichki yoki tashqi tomonidan itarib bukish kerak. Undan tashqari raqibning o'ng tirsak qo'lni chap tirsagi bilan siqish lozim.

a) O'ng tirsak qo'lni belbog'ning ichkarirog'idan o'tkazib ushlashga yo'l qo'ymaslik va chap tirsak qo'l bilan raqibning o'ng tirsak qo'lni siqish kerak.

b) Chalaqaytarish usuliga tikroq yurmasdan orqaroqqa cho'zilibroq yurish lozim, ya'ni raqibning belbog'idan ushlaganda belni ko'proq bukib ko'proq orqa tomonga yotibroq yurish kerak. Bu holatda raqibning usul qo'llashi qiyin bo'ladi.

qaytarma usuliga qarshi himoya. qaytarish usuliga qarshi raqib asosan qadamlab kiradi. Shuning uchun raqibning qadam tashlash harakatini oyoqlar yordamida to'xtatish va oyoqlar holatiga ham yaxshi e'tibor berish lozim. Chunki, raqib qo'lni o'zida kiftlab qaytarishga harakat qiladi. Bu paytda qo'lni o'tkazmaslik, ya'ni chap tirsak qo'l bilan o'ng tirsak qo'lni siqib olish kerak bo'ladi. Raqib etaklashiga yurmaslik uchun qarama-qarshi tomonga yurish zarur.

qadamlash usuliga qarshi himoya. qadamlash usulini raqib har qanday kurash holatida ham qo'llashi mumkin. Chunki raqib qadamlab, o'ziga tortib tik holada irg'itib tashlaydi. Raqib o'ng oyog'i yoki chap oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llaydi. Agarda raqib o'ng oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llamoqchi bo'lsa, buning aksini qo'llash lozim. Bundan tashqari, o'ng tirsak qo'lni siqish ham kerak bo'ladi.

Aylantirish usuliga qarshi himoya. Raqibni siltab yoki kiftlab aylantirishga qarshi himoyalaniшни yaxshi bilib olish zarur. Agarda raqib siltagan paytda muvozanat bo'sh bo'lsa, ya'ni oyoqlar gilamga yaxshi tiralmagan bo'lsa, u holda raqib siltab turib qo'lni etkazmasdan ham tezlik bilan aylantirish mumkin.

Ilish usuliga qarshi himoya. Ilish usulida raqib asosan oyoq holatiga qattiq ahamiyat beradi. Shuning uchun biz eng yaxshi himoya holatida bo'lishimiz lozim. Agar raqib chap oyog'i bilan ilmoqchi bo'lsa, o'ng qo'lni mushtlab biqinga tiraladi.

Usullarga qarshi-usullar qo'llash. Belbog'li kurashda usullarga qarshi himoya qilish bilan birga qarshi usullar ham qo'llaniladi. qarshi usullardan quyidagi usullar ko'plab foydalaniladi: "Siltash" usuliga qarshi siltash va kiftlash usuli qo'llaniladi. "Kiftlash" usuliga qarshi qadamlash, chalaqaytarish, qaytarma va tizzaga mindirish usuli qo'llaniladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga qarshi tizzaga mindirish va bosish usullari qo'llaniladi. "Chalaqaytarma" usuliga qarshi yonbosh, qadamlash va chalaqaytarma usuli qo'llaniladi. "Bosish" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi. "qaytarma" usuliga qarshi qadamlash, qaytarma va chalaqaytarma usuli qo'llaniladi. "Yonbosh" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi. "Bosma" usuliga qarshi tizzaga mindirish, bosish usuli qo'llaniladi.

"qaytarma" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi. "Aylantirish" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi. "Ilish" usuliga qarshi ilish usuli qo'llaniladi. "qadamlash" usuliga qarshi qadamlash, chalaqaytarma va chalaqaytarma usullari qo'llaniladi. "Siltash" usuliga qarshi usullar. Belbog'li kurashda har qanday usulni qo'llaganda siltash usuli ishlatiladi. Siltash usulida asosan qo'l uchi katta o'rin tutadi, shuning uchun bu usulni raqib qo'llaganda siltash orqali javob qaytarish kerak. Agar raqibning o'ng oyog'i oldinda ikki barobar turganda siltash usuli qo'llanishi zarur bo'lsa, kiftlash usulini qo'llash lozim.

“Kiftlash” usuliga qarshi usullar. Har qanday usulni birinchi himoya bilan toʻxtatib unga qarshi usullar qoʻllash mumkin boʻladiki, bu qarama-qarshi usullar deyiladi. Bu harakatga qarshi usul qoʻllash uchun raqibni oʻng tirsak qoʻldan oʻtkazmaslik va oyoqlar bilan uni oyoqlarini toʻxtatish zarur boʻladi. “Tizzaga mindirish” usuliga qarshi usullar. Taʼkidlanganidek, tizzaga mindirish usulini qoʻllaganda raqib tik turib chap oyoq yoki oʻng oyoq bilan, yaʼni tizza yordamida koʻtarmoqchi boʻladi. Agar raqib oʻng oyoqda kelsa, buni aksi bilan qaytariladi. Yaʼni chap oyoqda toʻxtatib, oʻng oyoqda oʻzini tashlaniladi.

“Chalaqaytarma” usuliga qarshi usullar. Yuqorida qayd etilgandek, chalaqaytarma ikki xil usulda bajariladi:

Oyoq, qoʻl va elka yordamida chalaqaytarish.

Oyoqsiz qoʻl va elka yordamida chalaqaytarma.

Birinchi usulda raqib oyoq va qoʻl yordamida oʻng oyogʻimizning tashqari tomonga chap oyoq yordamida qadam tashlaydi. Shu holatda oʻng oyogʻi orqada qoladi. Oʻng oyogʻi orqada qolganda chap oyoq bilan oʻng oyogʻi ichiga qadamlab, bel bilan burilib, belga mindirib yonbosh usul qoʻllaniladi. Ikkinchi usulda oyoqsiz qoʻl va elka yordamida bajariladigan chalaqaytarmaga qarshi qadamlash usulini qoʻllash mumkin.

“Bosish” usuliga qarshi usullar. Bosish usuliga qarshi qaysi holatda qadamlash usulini qoʻllash mumkin? Deylik, raqib itarib, yaʼni surib bosmoqchi boʻlganda qadamlash usulini qoʻllash mumkin. Bunda raqib oʻz harakati bilan oʻzi yordam bergan boʻladi, chunki itarib kelayotgan paytda chap yoki oʻng oyoq bilan qadamlab burilib irgʻitib yuborish mumkin.

“qaytarma” usuliga qarshi usullar. Maʼlumki, raqib qaytarib tashlashda oyoqlari bilan harakat qiladi. Raqib oʻng oyogʻimiz oldi holatda boʻlganda usulini qoʻllashga harakat qiladi.

Kurashchining oʻng oyoqqa qadamlab kelishiga raqibini qoʻl yordamida belbogʻidan tortib chalaqaytarish mumkin.

“Yonbosh” usuliga qarshi usullar. Kurashchi raqibni yonbosh usuliga tashlash uchun tikroq holatida yonga tortishga intiladi. Mana shu holatda u har ikki

oyoqni yonga o'tkazishga harakat qiladi. Raqib qaysi tomonga tortib, yonbosh usulni qo'llamoqchi bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab raqibni qo'llari bilan yonga qattiq tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usuliga tashlash mumkin.

“Bosma” usuliga qarshi usullar. Raqib bosma usul bilan qo'llaganda kurashchini ko'tarib erga urmoqchi bo'ladi, shuning uchun unga qarshi usul qo'llab uni ko'tarib gilamga tashlaganda ikki oyoqqa tushishga harakat qilish lozim. Raqib ko'targanda har ikki qo'lni musht qilib biqinga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'lni belbog'iga etkaziladi va ko'tarib tizzaga mindirib tashlash mumkin

“qayirma” usuliga qarshi usullar. qayirma usuliga qarshi usul qo'llash uchun, raqibni ko'tarib aylantirayotganda gavgani to'g'ri tutish, gavgani burilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Raqib tashlagan paytda ikki oyoqqa barobar tushib, raqibni belga mindirib yonbosh usulni, chalaqaytarma, qaytarma usullarni qo'llash mumkin.

“Aylantirish” usuliga qarshi usullar. Aylantirish usuliga qarshi usul qo'llash uchun raqib ko'tarib aylantirmoqchi bo'lganda, oyoqlarni oyoqlari ustiga qo'yib, tashlashini kutib turish kerak. Raqib ko'tarib o'ng yoki chap tomoniga tashlaydi, albatta o'sha tashlagan tomonga ikki oyoqda tushib, qo'lini etkazib so'ng yonbosh, chalaqaytarma, qaytarma va bosish usullarini qo'llash mumkin.

“Ilish” usuliga qarshi usullar. Ilish usuli eng qiyin va tez bajariladigan usul hisoblanadi. Agarda raqib chap oyoqda ilib tashlamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin. Raqib chap oyoqda usul qo'llamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin.

“qadamlash” usuliga qarshi usullar. Bu usulni raqib chap oyoqda qo'llaganda o'ng qo'l tirsagini belbog'dan ketkazmay ushlaydi. Aksincha raqib belbog'ini siqib oladi va chap oyoq bilan qadamlashni bajaradi. Shuni esda tutish kerakki, raqibning o'ng qo'l tirsagini chap qo'l tirsak bilan siqib olishni unutmaslik kerak.

“To’sish” usuliga qarshi usullar. Raqib to’sish usulini to’la bajarish uchun ko’tarib chalib tashlashga harakat qiladi. Kurashchi raqibni ko’tarib olganda raqibi uning oyog’i chalishga yo’l qo’ymay, tashlagan tomoniga ikki oyoqda tushishga harakat qilish kerak. Kurashchi raqibni ko’targandan keyin uni chalishga yo’l qo’ymaslik kerak, aks holda qarshi usul chiqmay qoladi.

Kurash usullariga uslubiy tavsiyalar. Belbog’li kurash usullariga o’rgatishda, usullarni to’g’ri bajarish, hamda xatolarni bartaraf etishda bir qator uslubiy tavsiyalar va ko’rsatmalardan foydalaniladi.

“Siltash” usuliga uslubiy ko’rsatma. Siltash usulini bajarishda asosan qo’l kuchi ko’proq ishlatiladi. Shu bois qo’l muskullarini yaxshi chiniqtirish mashqlari bajarish kerak.

“Kiftlash” usuliga uslubiy ko’rsatmalar. Kiftlash raqib oyog’ini uzib bajariladigan usullarni bajarish chog’ida qo’llaniladi. Buning uchun har bir kurashchi vaznga qarab gantel, har xil qo’l toshlari bilan mashqlari yordam beradi.

“Bosish” usuliga uslubiy ko’rsatma. Bosish usulining boshqa usullardan farqi raqibni ko’tarmaydi, balki bosib turadi. qo’l va oyoq yordamida pastki tomonga yo’naltirilgan mashqlarni bajarish lozim. Mashg’ulot jarayonida raqib oyoqlarini oyoq bilan itarish va elka bilan bosishni takrorlash lozim. Raqib bu usulni bajarganda, o’zini himoya qilib bosishni ko’proq takrorlagani ma’qul bo’ladi.

“Tizzaga mindirish” usuliga uslubiy ko’rsatma. Ta’kidlaganimizdek, tizzaga mindirish usuli raqibni ko’tarish orqali bajariladi. Bu usulni bajarishda asosan oyoq, qo’l kuchi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun oyoq qo’l kuchi yaxshi rivojlangan bo’lsa, usulni qo’llash oson kechadi. Sezgirlikni oshirish uchun og’irroq oyoq kiyimi kiyish kerak. Oyoqda kiyim bo’lganda raqib harakatini oyoqlar yaxshi sezmaydi, musobaqa paytida esa yalangoyoq tushganda oyoqlar raqib harakatini yaxshi sezadi.

“To’sish” usuliga uslubiy ko’rsatma. To’sish usulida ham qo’l, ham oyoq kuchi bilan usul qo’llaniladi. Bu uslda raqibning oyog’ini erdan uzishga to’g’ri keladi. To’sish usulini bajarishga yaxshi tayyorgarlik ko’rish uchun qo’l va oyoq kuchiga e’tibor berish darkor. Har bir kurashchi o’ziga ma’qul bo’lgan variant bilan

usul bajarishi mumkin. To'sish usulini o'ng oyoqda qadamlab, chap oyoqda to'sish yoki bo'lmasa chap oyoqda qadamlab, o'ng oyoqda to'sish bilan ham bajariladi.

“Bosma” usuliga uslubiy qo'llanma. Bosma usul ham ko'tarib bajariladigan usul hisoblanadi, faqat bu usulni tez bajarish kerak bo'ladi. Har qaynday usulni amalga oshirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarish lozim, chunki shu usulga mos mashqlarni usulini oson bajarishlikka olib keladi.

“qayirma” usuliga uslubiy ko'rsatma. qayirma usul tashqaridan qaraganda to'sib tashlashga o'xshab ketadiyu agar e'tibor berib qaralsa, qayirib tashlashda oyoq ishlamaydi. Bunda egiluvchanlik va belni burilishi yordam beradi.

“Yonbosh” usuliga uslubiy ko'rsatma. Belbog'li kurashda yonbosh usuli eng chiroyli usul hisoblanib, faqat sayl, to'y tomoshalarda qo'llaniladi. Bu usulda raqib oyog'i erdan uzilmay bajariladi. “Chalaqaytarma” usuliga uslubiy ko'rsatma. Chalaqaytarma qo'l kuchi bilan tez bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usulga tayyorlanish uchun tezlikka jiddiy e'tibor beriladi. Chalaqaytarma usuliga tayyorlanish uchun prujinalarni tezlik bilan chapga va o'nga tortish mashqlarini bajarishga o'rganish lozim. “qaytarma” usuliga uslubiy ko'rsatma. qaytarma usulini oyoqsiz bajarish ham mumkin. Buning uchun kiftlab, raqibni o'ng yoki chap tomonga ko'tarib o'tkazish lozim. qo'lning o'zida qaytarishda oyoq ishlamaydi, shuning uchun ko'proq qaytarish kerak, usulni tez va yaxshiroq chiqishi qiyin bo'ladi. “qadamlash” usuliga uslubiy ko'rsatma. qadamlash usuli raqibni ko'tarmasdan irg'itish orqali bajariladi.

“Aylantirish” usuliga uslubiy ko'rsatma. Usulni oson bajarish uchun kurashchi raqibni qaysi tomonga tashlamoqchi bo'lsa, raqib kurashchini qarama-qarshi tomonga etaklashi kerak. Siltashda ham, kiftlashda ham oyoq ishlatiladi, ya'ni odinga qadam tashlanadi. Aylantirish usulini siltash va kiftlash bilan bajarganda oyoqni turgan joyda qo'llash mumkin. “Ilish” usuliga uslubiy ko'rsatma. Ilish usuli oyoq uchi bilan ilib bajariladi, shuning uchun ham qiyin hisoblanadi. Bu usulni o'zlashtirishda tezlikka, egiluvchanlikka e'tibor berish zarur. Oyoq, qo'l muskullari uchun espanderlar yordamida mashqlarni takrorlash lozim.

Bolalar va aholi o'rtasida belbog'li kurash turlarini ommaviylashtirish

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchilarning harakat sifatlari kompleksi kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi muhim vazifalar mavjud bo'lib ana shular kurashchiga yuqori sport natijalariga erishishda yordam beradi. Chunki bu sifatlار o'zaro bog'langan bo'lib u biror maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, sabot-matonatlilik, botirlik, o'zini tuta bilish, har qanday holatda ham o'zini yo'qotmaslik, yuqori darajadagi mehnatsevarlik va mustaqillik kabi irodaviy sifatlardan ajralmaydi. Bular, biroq sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishi uchun o'zini qay darajada safarbar eta olishiga ham bog'liq.

Sportdagi mehnat va ijtimoiy foydali faoliyat sohasidagi turli qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan harakat sifatlari va irodaviy fazilatlar kompleksini qo'shib olib borish va uni hamisha takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishga qodir bo'lgan kuchli, ahloqli, chidamli va irodali sportchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Milliy kurash turlari yoshlarni milliy g'urur, va milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Sport musobaqalarida qatnashish natijasida yoshlar o'zlarining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini oshirish bilan bir qatorda, ma'naviy, ruhiy hamda baynalminal xislatlarini tarbiyalab, o'zbek xalqi madaniyatini va ma'naviyatini targ'ibot, tashviqot qiladi.

Mamlakatimiz sportchilari keyingi o'n yillikda dunyoning sport bo'yicha mashhur mamlakatlari qatoriga kirib bordi. Prezidentimiz I.Karimov ta'kidlaganidek «Sport kabi hech narsa mamlakatni dunyoga tez tanita olmaydi». Bu so'zlarni dalili sifatida Olimpiada o'yinlarida gimnastikachilarimiz, kurashchilarimiz, bokschilarimiz g'olibona yurishlari xalqimizni yurtimizni dunyoga mashhur qildi.

O'zbekiston milliy kurashi hisoblangan Buxoro cha kurash usuli etuk mutaxassislarni harakatlari ilmiy va uslubiy va amaliy izlanishlari natijasida Halqaro kurash usuliga aylandi. O'zbekiston respublikasi prezidenti I.Karimov qo'llab quvvatlashlari natijasida 1999 yilda Xalqaro kurash usuli bo'yicha Jahon

chempionati tashkil etildi. 1-Jahon chempionati Toshkent shahrida bo`lib o`tdi, unda o`zbek polvonlari 73 kg vaznda Akobil qurbonov 1-o`rin, Maxtumquli Maxmudov 2-o`rinni, Xayrulla Nasrullaev 3-o`rinni egalladilar. Xalqaro kurash bo`yicha 2-jahon chempionati 2000 yil Turkiyaning Antaliya shahrida bo`lib o`tdi. Musobaqada 23 kg vaznda O`zbekiston pahlavonlaridan Maxtumquli Maxmudov 1-o`rinni oldi. 90 kg vazndagi pahlavonlar bellashuvidagi O`zbekistonlik polvon Baxrom Avazov 1-o`rinni oldi. Xalqaro kurash bo`yicha 3-jahon chempionati 2001 yili avgustda Vengriyaning Budalesht shahrida bo`lib o`tdi. Bu musobaqada O`zbekistonlik polvonlar ham ijobiy natijaga erishdilar. Baxrom Avazov mutloq vazn toifasidagi kurashda hammadan g`olib keldi. 4-jahon chempionatida 2002 yili sentyabrda Armaniston poytaxti Erevanda o`tkazildi.

Bu musobaqada ham o`zbek polvonlari ijobiy natijaga erishdilar. 81 kg vaznda g`olib bo`lgan Isoq Axmed mutloq vazn toifasidagi musobaqalarda ham mutloq g`oliblikka erishdi. Xalqaro kurash bo`yicha Erevanda o`tkazilgan Jahon chempionati yakunida Xalqaro kurash usulini Olimpiada o`yinlariga kiritishga qaror qilindi.

Belbog`li kurashning boshqa kurashlardan farqi shundagi biz kurashdan, usul faqat belbog`idan ushlab turib uni qo`yib yubormasdan qo`llaniladi. Bu kurash tashqaridan qaraganda oddiyga o`xshab ko`rinadi. Aslida esa bu kurashning ancha-muncha sirlari bor. Bu kurashda faraz qilaylik, qo`llaringiz raqib belbog`iga «bog`lab» qo`yilgan. Bu belbog`ni echib yuborishning iloji yo`q. Shu belbog`ga bog`langan qo`llar, oyoqlar, elka yordamida raqib elkasini erga tegishga harakat qilinadi. qachon raqibning elkasi erga tekkanidan keyingina belbog`dan qo`l ozod bo`ladi.

Shug`ullanuvchilar kontingenti ularning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, mashg`ulot boshlanishidan oldingi funktsional holati va trenirovka qilgan darajasi; Haftasi, kuniga bajariladigan trenirovka mashg`ulotlari soni: Trenirovka ishining hajmi, intensivligi, psixik zo`r berish va emotsional harakatlar darajasi. Tajribadan ma'lumki, malakali sportchilarning ko`pchiligi tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan ertali darajada foydalanadilar,

musobaqa paytida esa ularni minimumga qadar qisqartiradilar yoki umumiy jismoniy tayyorgarligini qo'llamaydilar.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini butun yil davomida, shu jumladan musobaqa davrida ham qo'llash, uni texnik-taktik hamda tayyorgarlikning boshqa turlari bilan qo'shib olib yuborish sport mahoratining ortishiga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi trenerlarning yil davomida, davriy va alohida mashg'ulotlar jarayonidagi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka doir trenirovka nagruzkalarni to'g'ri rejalashtirishi hamda ularning hajmi va intensivligini o'zaro bog'lab olib borishi ayniqsa muhimdir. Trenirovka nagruzkalarini rejalashtirishning bir nechta variantlari bo'lishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ishda belbog'li kurash turlarida texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil etilgan. Milliy kurash usullarining maqsadi va vazifasi kurash usullarining texnik harakatlari, hujum va himoya taktikalari hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Milliy kurash usullari sportning yakka kurash turlariga kiradi. Kurashchining musobaqalarda ijobiy natijalarga erishishi va sport turlarida yuqori malakali sportchi bo'lib etishishining bosh omili uning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liqdir.

Sport tayyorgarligi sport turi bo'yicha harakatlar texnikasi va taktikasini mukammal egallash hamda jismoniy fazilatlarni barkamol bo'lishidir. Kurashchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida texnik va jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'ladi. Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ularni kurash harakatlar texnikasini mukammal o'rganishga yordam beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hujum va himoya taktik harakatlarini mukammal egallashga ham asos bo'ladi. Jismoniy fazilatlarni kurashchilarga xos bo'lgan jihatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Kuch va egiluvchanlik kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlar hisoblanadi.

Shunga qaramay chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik fazilatlari ham kurashchilar uchun zaruriy bo'lib hisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy

tayyorgarliklari ularning jismoniy fazilatlarini bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish hisoblanadi. Kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy fazilatlar, asosan kurashchining sust bo'lgan jismoniy sifati takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tayyorgarlik trenajyorlar, rezina espanderlar, og'ir buyumlar va raqiblar qarshiligida bajariladi.

Milliy kurash usullarida jismoniy fazilatlar raqibining qarshiligi bilan mashqlar va har hil qo'lbola jihozlardan keng foydalanish mumkin. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish mashg'ulotlari toza havoda tashkil etilishi katta samaralar beradi.

Kurashchilarning maxsus mashqlari uloqtirish, qayrish, egish, bukish, kurashchining oyoq, qo'l gavda harakatlari, hujum va himoya harakatlari, aldov, soxta harakatlar va fint kabi, kurashchilarning texnik va taktik harakatlaridan iborat bo'ladi. Yordamchi mashqlarga kurashchilar texnik taktik tayyorgarligini ta'minlaydigan va jismoniy fazilatlarini rivojlantiradigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, suzish mashqlari, engil atletika va kross yugurishlari, og'irlik bilan mashqlar hamda soxta raqiblar bilan mashqlar shaklida bo'lishi mumkin.

Milliy kurash mashqlari malakali kurashchilar tayyorlashning asosiy vositasi hisoblanadi. Belbog'li kurash bo'yicha o'g'il bolalar 10-12 yoshdan mashg'ulotlarga jalb etiladi. Hozirgi kunda belbog'li kurash usullari qizlar o'rtasida xam ommaviylashib bormoqda. qizlarni kurash bilan shug'ullanishga 13-15 yoshdan jalb etishi mumkin.

Belbog'li kurash bilan ta'lim muassasalarida, sport maktablarida hamda sport saroylarida shug'ullanish mumkin. Belbog'li kurash to'garaklariga bolalar jismoniy rivojlanishi, shaxsiy qobiliyatlari hamda qiziqishlari hisobga olingan holda jalb etiladi. Shuningdek kurashchilarni tanlashda ularning oilaviy kurash bilan shug'ullanishlari ham muhim ahamiyatga egadir.

Yosh kurashchilarni sport tayyorgarligini ta'minlashda umumiy va maxsus tayyorgarligiga katta e'tibor beriladi. Umumiy tayyorgarlik kurashchilarning nazariy, ahloqiy, ma'naviy va iroda hamda xakamlik tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Shuningdek yosh kurashchilarni o'zlari ma'qul ko'rgan va sevib bajarayotgan usullarni takomillashtirish va rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy fazilatni takomillashtirib borish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yosh kurashchilar sport tayyorgarligini amalga oshirishda ularni yosh, jismoniy rivojlanish xususiyatlari, organizmi holati hamda ruhiy fikr va dunyoqarashlari hamda shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni me'yorlab berishga e'tibor qaratish kerak.

Maxsus tayyorgarlikka kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini kiritish mumkin. Maxsus tayyorgarlik hisoblangan texnik va taktik mahoratni oshirish mashg'ulotlari kurashchilarning harakatlarini individual ravishda takomillashtirish amalga oshiriladi.

Milliy kurash turlari bo'yicha yuksak natijalarga erishish kurashchilarning sport tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri tashkil etish evaziga ta'minlanadi.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari:

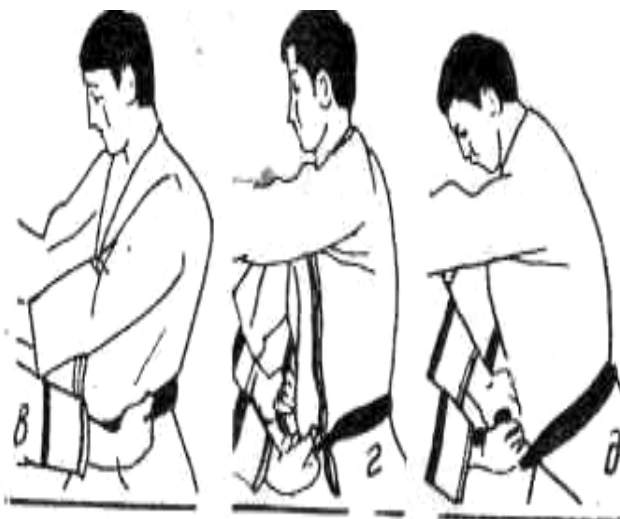
1. Belbog'li kurash turlari bilan shug'ullanishga bolalar jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy qiziqishlari hamda ota onalarning tavsiyalari bilan jalb etiladi.
2. Belbog'li kurash turlarida bolalar bilan mashg'ulotlar tashkil qilishdan avval keng qamrovli tibbiy nazoratlar o'tkaziladi.
3. Belbog'li kurash to'garaklarida dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlari hafta davomida uch marotaba davomiyligi 1-1,5 soat mobaynida tashkil etiladi.
4. Kurashchilarning sport tayyorgarliklari texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Миллий истиқлол мафкуриси халқ эътиқоди ва буюк келажакка ишончдир. И.Каримов Тошкент. 2000
2. Ўзбекистон демократик тараққиётининг янги босқичида. И.Каримов Тошкент. 2005
3. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
4. А.К. Атоев. Провила по национальной борьбе кураш. Бухара. 1977
5. А.К. Атаев. «Опыт применения специальных упражнений и элементов национальной борьбы на уроках физического воспитания в средней школе.» Ереван. 1977
6. А.К. Атаев. Национальная спортивная борьба кураш в творчестве народных писателей. Т 1977
7. А.К. Атаев. Узбекская национальная борьба кураш и перспективы ее развития. Ташкент-Самарканд. 1979
8. А.К. Атаев. Обучение в школе национальной борьбе кураш. Т. 1979
9. Керимов Ф А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
10. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
11. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
12. Керимов Ф А., Юнусов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. 2004 й. Тошкент.
13. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
14. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
15. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
16. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>, Google.)

ILOVA

BELBOG'LI KURASH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH





**Кўргонтепа тумани Дардок болалар спорт мажмуаси Волейбол тўғарагида шуғулланувчи ўқувчиларнинг
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Спортчининг фамилияси ва исми	Туғилган йили	Шуғулланиш йили	Бўйи	Вазни	Кўкрак айланаси (см)			Юрак уришлар сони (марта)		
						Тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас чиқарганда	Жисмоний юкламадан олдин	Жисмоний юкламадан сўнг (20 та ўтириб туриш)	Дам олишдан сўнг (5 мин)
1	Абдуллаев Дилшод	1996 й	2009 й	1.60	46	80	88	78	72	94	72
2	Адахамов Машхур	1997 й	2010 й	1.62	50	80	85	79	71	92	71
3	Султонова Сабохат	1996 й	2011 й	1.60	40	64	87	82	70	90	70
4	Қобулова Санобар	1997 й	2011 й	1.64	46	67	84	80	72	94	72
5	Тўлкинбоев Мухтор	1997 й	2010 й	1.66	50	78	86	78	72	94	72
6	Ўктамжоновна Гулзода	1996 й	2011 й	1.61	54	77	82	76	74	98	74
7	Мирзаева Васида	1997 й	2011 й	1.62	42	67	75	68	74	98	74
8	Эргашев Рустам	1997 й	2010 й	1.22	40	77	83	76	72	92	72
9	Мирзаахмедов Зокир	1997 й	2009 й	1.50	40	70	82	77	74	96	74
10	Қодиржоновна Санобар	1997 й	2010 й	1.70	45	74	80	74	72	92	72
11	Холиқова Фотима	1996 й	2010 й	1.60	45	70	81	87	70	90	70
12	Қодиров Самандар	1996 й	2009 й	1.68	50	74	80	74	72	94	72
13											

Амалиётчи талаба: Усмонов Фарход

Тўғарак ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Ўқувчининг фамилияси ва исми	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари							
		100 м га югуриш мин.сек.	Турникда тортилиш (ўғил болалар) марта	Полда ётиб қўлларни букиб ёзиш (қизлар) марта	1 км га югуриш мин.сек.	Узунликка сакраш см	Теннис тўпи улоқтириш марта	Брусъяда пресс тутиш (ўғил болалар) секунд	Ётган ҳолда гавдани олингга букиб ёзиш (қизлар) марта
1	Араббоев М	16.9	10	-	4.9	2.25	39	10	-
2	Абдусатторов Э	15.0	8	-	3.50	2.60	39	15	-
3	Абдурахмонов М	15.2	9	-	4.20	2.60	40	13	-
4	Бўлишова Х	18.8	-	12	5.30	1.55	25	-	20
5	Хусанова Д	17.55	-	10	5.40	1.65	27	-	18
6	Жўраев Р	14.59	8	-	4.9	2.30	39	14	-
7	Жалолдинов И	14.56	8	-	4.22	1.90	41	13	-
8	Жалолова Н	17.48	-	10	5.31	1.95	20	-	16
9	Муқимжонов Э	14.52	11	-	4.31	2.20	38	15	-
10	Мамасодиқов У	16.4	10	-	4.26	2.47	39	12	-
11	Муроджонова Н	18.10	-	9	6.00	2.2	23	-	20
12	Олимжонова И	17.46	-	11	5.55	2.3	25	-	19
13	Обиджонова Н	18.11	-	11	5.30	1.91	18	-	15
14	Рахимбердиев Э	14.39	9	-	4.50	2.61	42	13	-
15	Рахимбердиев Д	15.1	10	-	4.38	2.59	43	12	-
16	Рустамова М	17.60	-	12	6.0	1.80	23	-	19

Амалиётчи талаба: Усмонов Фарход

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
Belbog`li kurash turlarini vujudga kelishi va taraqqiy etishi.....	5
ASOSIY QISM	
Bolalar bilan belbog`li kurash mashg`ulotlarini tashkil etish jarayonlari.....	13
Belbog`li kurash usullarining texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlari.....	26
XULOSA	
Bolalar va aholi o`rtasida belbog`li kurash turlarini ommaviylashtirish.....	45
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	50
ILOVALAR	51